

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454139, г. Челябинск, ул. Новороссийская, д.27
тел./факс: 8(351)253-85-94, e-mail: school_32@inbox.ru
website: <http://mou32.chel-edu.ru>

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»
Протокол № 1
30 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 32
г. Челябинска»
Петряева Н.А.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: обучающихся 9-18 лет

Срок реализации 3 года

Автор - составитель:

Хорошенина Мария Викторовна

педагог дополнительного образования

1 категории

г. Челябинск,
2022

Информационная карта

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Волейбол»

ФИО педагога	Хорошенина Мария Викторовна
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	углубленный
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность освоения программы	3 года
Возрастная категория обучающихся	9-18 лет
Год разработки программы	2022 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	8
1.3.	Учебный план.....	9
1.3.1.	Учебно - тематический план 1 год.....	10
1.3.2.	Учебно - тематический план 2 год.....	11
1.3.3.	Учебно - тематический план 3 год.....	12
1.3.4.	Содержание программы.....	13
1.4.	Планируемые результаты.....	23

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1.	Условия реализации программы.....	24
2.2.	Формы контроля и аттестации.....	25
2.3.	Контрольно- измерительные (оценочные) материалы.....	26
2.4.	Методические материалы.....	27
2.5.	Список литературы.....	31
2.6.	Календарный учебный график.....	32

Приложение.....	35
-----------------	----

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно - правовые документы

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

10. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;
11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области»;
13. Устава МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
14. Программы воспитания и социализации учащихся в МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска»;
15. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 32 г. Челябинска».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную **направленность**.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9-18 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро

бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительные особенности данной программы

Данная программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

В течение года вместо выбывших участников могут набираться новички.

Адресат программы – дети школьного возраста 9 – 18 лет. К освоению программы допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Программа реализуется на бюджетной (бесплатной) основе.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная, групповая, состав группы постоянный.

Форма и режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 3 акад. часа (204 часа в год)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 3 акад. часа (204 часа в год)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 3 акад. часа (204 часа в год)

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

Продолжительность занятий рассчитывается в академических часах (1 академический час = 40 мин)

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

- 1) популяризация волейбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 2) укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- 3) овладение техническими приёмами и правилами игры, тактическими действиями, приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- 4) всестороннее развитие физических способностей, обучающихся;
- 5) воспитание личных качеств юных спортсменов.

1.3. Учебный план ДООП «Волейбол»

Наименование раздела	Количество часов		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Основы знаний	5	5	6
Общая физическая подготовка	48	30	24
Специальная физическая подготовка	-	15	26
Техническая подготовка	88	92	104
Тактическая подготовка	51	48	30
Контрольные испытания и соревнования	12	14	14
Итого	204	204	204
Форма аттестации	Промеж. аттестация	Промеж. аттестация	Итоговая аттестация

1.3.1. Учебно-тематический план ДООП «Волейбол» 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	5	3	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	48	6	42
1	Гимнастические упражнения	16	2	14
2	Лёгкоатлетические упражнения	16	2	14
3.	Подвижные игры	16	2	14
III	Техническая подготовка	88	5	83
1	Техника передвижения и стоек	15	1	14
2	Техника приёма и передач мяча сверху	19	1	18
3.	Техника приёма мяча снизу	19	1	18
4.	Нижняя прямая подача	19	1	18
5.	Нападающие удары	16	1	15
IV	Тактическая подготовка	51	6	45
1.	Индивидуальные действия	16	1	15
2.	Групповые действия	11	1	10
3.	Командные действия	12	2	10
4.	Тактика защиты	12	2	10
V	Контрольные испытания и соревнования	11	2	9
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		204	23	181

1.3.2. Учебно-тематический план ДООП «Волейбол» 2 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
I	Основы знаний	5	3	2
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	1	1	-
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	30	3	27
1	Гимнастические упражнения	10	1	9
2	Лёгкоатлетические упражнения	10	1	9
3.	Подвижные игры	10	1	9
III	Специальная физическая подготовка	15	3	12
IV	Техническая подготовка	92	5	87
1	Техника передвижения и стоек	16	1	15
2	Техника приёма и передач мяча сверху	21	1	20
3.	Техника приёма мяча снизу	20	1	19
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	18	1	17
5.	Нападающие удары	17	1	16
V	Тактическая подготовка	48	4	44
1.	Индивидуальные действия	15	1	14
2.	Групповые действия	13	1	12
3.	Командные действия	10	1	9
4.	Тактика защиты	10	1	9
VI	Контрольные испытания и соревнования	13	2	11
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		В течение года		
		204	21	183

1.3.3. Учебно-тематический план ДООП «Волейбол» 3 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоритических	практических
I	Основы знаний	6	3	3
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Классификация упражнений	2	1	1
3	Виды соревнований	2	1	1
II	Общая физическая подготовка	24	3	21
1	Гимнастические упражнения	8	1	7
2	Лёгкоатлетические упражнения	8	1	7
3.	Подвижные игры	8	1	7
III	Специальная физическая подготовка	26	1	25
IV	Техническая подготовка	104	4	100
1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	11	1	10
2	Действия с мячом	31	1	30
3.	Техника защиты. Действия без мяча	31	1	30
4.	Подачи	31	1	30
V	Тактическая подготовка	30	4	26
1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	9	1	8
2.	Групповые действия	7	1	6
3.	Командные действия	7	1	6
4.	Тактика защиты	7	1	6
VI	Контрольные испытания и соревнования	13	1	12
	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов:		204	17	187

1.3.4. Содержание программы

Содержание программы 1 года обучения

I. Основы знаний (5 часов)

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. История развития волейбола. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Практика: Правила игры и соревнований по волейболу. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Правила игры в мини-волейбол.

II. Общая физическая подготовка (48 часов)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (88 часов)

Теория: Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счёт и результат игры. Правила и обязанности игроков. Упрощенные правила игры.

Практика: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с

набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (51 час)

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки волейболе. Анализ индивидуальных и групповых действий.

Практика: индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (12 часов)

Теория: Техника безопасности во время проведения соревнований, во время летних каникул.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие

Содержание программы 2 года обучения

I. Основы знаний (5 часов)

Теория: Терминология в волейболе. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

Практика: классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (30 часов)

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (15 часов)

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и < м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом

(выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг "крюком" в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

IV. Техническая подготовка (92 часа)

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Техника передвижения и стоек. Техника приема и передача мяча сверху, снизу, нижняя прямая, боковая подача, нападающие удары.

Практика:

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач: на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

V. Тактическая подготовка (48 часов)

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

VI. Контрольные испытания и соревнования (14 часов)

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика: Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Содержание программы 3 год обучения

I. Основы знаний (6 часов)

Теория: Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

Практика: Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка (24 часа)

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (26 часов)

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика:

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

IV. Техническая подготовка (104 часа)

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Техника нападения. Действия без мяча.

Практика:

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Поддача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

V. Тактическая подготовка (30 часов)

Теория: Тактический план игры.

Практика: Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.

Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Поддача мяча — верхняя прямая.

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

VI. Контрольные испытания и соревнования (14 часов)

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Разбор проведенных игр. Техника безопасности во время летних каникул.

Практика: Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

1.4. Планируемые результаты

Предметные

- приобретут знания по истории развития волейбола в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- узнают основные направления развития волейбола в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- совершенствуют знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте волейбола в организации здорового образа жизни;
- научатся оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- совершенствуют способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдая правила игры и соревнований по волейболу.

Метапредметные результаты

- научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирая наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- овладеют системой межпредметных понятий в области физической культуры и спорта, методами поддержания физической формы, укрепления здоровья, повышения работоспособности и функциональных возможностей организма;
- научатся эффективно взаимодействовать в команде;
- научатся анализировать результаты индивидуальных и командных достижений, планировать направление дальнейшего развития и совершенствования.

Личностные

- повысят уровень этики и культуры общения в коллективе, навыков самоконтроля и самодисциплины;
- сформируют ответственное отношение к здоровью, потребность в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и спортом;
- повысят навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
- скорректируют развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь), ответственность, мировоззрение, социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни, готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах, склонность человека давать другим больше, чем требовать), патриотизм и гражданская ответственность, культура целеполагания, умение "«презентовать себя».

Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;
- спортивная волейбольная площадка с нанесенной разметкой;
- скакалки;
- футбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- гантели;
- стойки для обводки мячей;
- набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Ф.И.О педагога	Хорошенина Мария Викторовна
Адрес электронной почты	mafania77@mail.ru
Полное и точное название образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32 г. Челябинска»

2.2 Формы контроля и аттестации

Контроль и анализ эффективности освоения программы обучающимися включает следующие этапы:

вводный контроль (инструктаж) - в начале учебного года и перед выполнением упражнений педагог проводит инструктаж по технике безопасности и самоконтролю психофизического состояния;

текущий контроль - на каждом занятии педагог отслеживает общее физическое состояние учащихся и правильность выполнения упражнений;

итоговый (аттестация) - 2 раза в год.

Аттестация учащихся проводится 2 раза в год (в конце 1 и 2 полугодия учебного года) по следующим показателям:

- развитие физических качеств;
- уровень технической подготовки.

Оценка данных показателей производится в соответствии с контрольными нормативами (п. 2.3).

При аттестации учащихся учитываются результаты учебных и товарищеских игр.

2.3. Контрольно-измерительные (оценочные) материалы

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	
1	Бег 30 м, сек	5,0	4,8	4,7	
2	Бег 30 м (5х6м), сек	10,9	10,8	10,7	
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек	26,0	25,5	24,9	
4	Прыжок в длину с места, см	220	230	240	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	58	63	70	
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:	-сидя м	7,7	8,2	9,0
		-стоя м	16,0	16,5	17,0

Контрольно-переводные нормативы для тренировочных групп (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	
1	Бег 30 м, сек	5,5	5,4	5,3	
2	Бег 30 м (5х6м), сек	11,2	11,1	11,0	
3	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек	26,0	25,5	24,9	
4	Прыжок в длину с места, см	200	205	210	
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	48	50	52	
6	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:	-сидя м	5,7	6,5	7,2
		-стоя м	12,5	13,0	13,5

2.4. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса, применяемые при реализации программы:

- лекция-беседа;
- учебно-тренировочное занятие;
- учебные и товарищеские игры.

Методы:

- демонстрация педагога;
- упражнения
- тренинг на развитие специальных качеств, отработку технических и тактических приёмов игры;
- игры на сплочение, развитие специальных качеств;
- беседа.

Общие принципы организации учебного процесса по ДООП «Волейбол»

Учебный материал программы разработан в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитан на последовательное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по традиционной методике.

Для развития и совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом педагог даёт учащимся индивидуальные рекомендации и домашние задания для самостоятельной тренировки.

Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка учащихся направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют **общую и специальную физическую подготовку**.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

Специальная физическая подготовка - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов.

Манёвренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в

планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств

Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать волейбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки волейболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике волейбола и совершенствования её.

Обучая занимающихся технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Большое значение для успешного обучения техническим приёмам игры в волейбол имеют мячи, соответствующие возрасту занимающихся. В занятиях с занимающимися младшей и средней групп мячи должны быть уменьшенного размера и массы; можно использовать волейбольные, а также резиновые мячи.

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого занимающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Контрольные испытания

Общезначительная подготовка

Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30 м: 5х6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Для этой цели применяется приспособление конструкции «Косой экран» или другие,

позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Стоя: Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Сидя: И.п. Сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед-вверх.

Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки. На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5

(1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара. Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

Тактическая подготовка. Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

2.2. Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт»1969.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Список литературы для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Календарный учебный график на 2022 - 2023 учебный год

I полугодие

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь				
Учебные дни	2.IX 3.IX	7,9,10 IX	14,16,17 .IX	21,23,24 .IX	28,30. IX 1.X	5,7, 8 X	12,14,15. .X	19,21,22 X	26,28. X	9,11,12. XI	16,18,19 XI	23,25,26 XI	30. XI 2,3.XII	7,9.10. XII	14,16,17 .XII	21,23,24. XII	28. XII

Осенние каникулы: 29 октября – 06 ноября

Новогодние каникулы: 29 декабря — 09 января

Учебные недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
	январь			февраль				март				апрель				май		
Учебные дни	11,13,14.01	18,20,21.01	25,27,28.1	1,3,4.П	8,10,11. П	15,17,18. П	22,24,25.02	1,3,4.П	08. П – праздничный день 10,11. П	15,17,18.П	22,24.П	5,7,8.IV	12,14,15.IV	19,21,22.IV	26,28,29.IV	3,5,6. V	10,12,13.V	24,26.V - промежуточная, итоговая аттестация уч-ся

Весенние каникулы: 25 марта – 2 апреля

Летние каникулы: 27 мая — 31 августа

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17
	Сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь				
Учебные дни	3. IX	5,7,10. IX	12,14,17. IX	19,21,24. IX	26,28. IX – 1. X	3,5,8. X	10,12,15. X	17,19,22. X	24,26. X	7,9,12. XI	14,16,19. XI	21,23,26. XI	28,30. XI – 3. XII	5,7,10. XII	12,14,17. XII	19,21,24. XII	26,28. XII

Осенние каникулы: 29 октября – 06 ноября

~~Новогодние каникулы: 29 декабря – 09 января~~

Учебные недели	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
	январь			февраль				март			апрель			май					
Учебные дни	11,14.01	16,18,21.01	23,25,28.1	30.01-1,4.П	6,8,11.П	13,15,18. П	20,22,25.02	27.02-1,4.П	6,11. П	08. П – праздничный день	13,15,18. П	20,22.П	3,5,8. IV	10,12,15. IV	17,19,22. IV	24,26,29. IV	1. V-праздничный день 3,6. V	8. V-праздничный день 10,13. V	15,17,20,22,24. V - промежуточная, итоговая аттестация уч-ся

Весенние каникулы: 25 марта – 2 апреля

Летние каникулы: 27 мая — 31 августа

Группа 3 года обучения

1 полугодие:

Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	
	Сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь				
Учебные дни	1,3. .IX	6,8,10. IX	13,15,17. .IX	20,22,24. .IX	27,29.IX – 1. X	4,6,8. X	11,13,15. .X	18,20,22. X	25,27. X	8,10,12. XI	15,17,19. XI	22,24,26. XI	29. XI – 1,3.XII	6,8,10 .XII	13,15,17 .XII	20,22,24,27. XII	

Осенние каникулы: 29 октября – 06 ноября

Учебные недели	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
	январь			февраль				март				апрель			май			
Учебные дни	10,12,14 .01	17,19,21 .01	24,26,28 .1	31.01- 1,4.П	7,9,11.П	14,16,18 . П	21,25.02 23.02 – празднич- ный день	28.02- 1,4.Ш	7,9,11. Ш	14,16,18. Ш	21,23,.Ш	4,6,8.IV	11,13,15. IV	18,20,22 .IV	25,27,29. IV	2,4,6. V	8. V- праздни- чный день 11,13.V	16,18,20,23,25.V - промежуточная, итоговая аттестация уч-ся

Весенние каникулы: 25 марта – 2 апреля
Летние каникулы: 27 мая — 31 августа

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900 -1050
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней	7-10	6-8

	передачей (кол-во раз)		
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000 -1150
5	Наклон вперед из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12 - 17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки

Оценка

выполнения основных двигательных действий в волейболе.

Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м).

Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

Вопросы

для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?