



## Информационная карта

Ф И О педагога	Степанников Александр Юрьевич
Вид программы	модернизированная
Тип программы	спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	игровой
Уровень освоения содержания образования	углубленный
Уровень реализации программы	среднее общее образование
Форма реализации программы	Очно-заочная, дистанционная
Продолжительность реализации программы	4 года

### 1.1. Пояснительная записка

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 мышц. Небольшой объем

статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа «Волейбол» предусматривает проведение теоретических, практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в учебно-тренировочных играх, соревнованиях. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-11 кл.).

#### **Нормативные основания и требования к программному обеспечению и результативности дополнительного образования:**

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ )
- ✓ Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- ✓ Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г.Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей."
- ✓ - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 Москва «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается

использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

## **1.2. Цель программы:**

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

### **Задачи:**

#### *образовательные*

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### *воспитательные*

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### *развивающие*

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить

отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Программа рассчитана на возраст 11 - 18 лет.**

**Программу предполагается реализовать в течение 2018- 2022 гг.**

### **1.3. Содержание программы.**

**Программа делится на четыре этапа.** Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – углубленное обучение технике игры; третий год обучения – совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка; четвёртый год обучения – совершенствование технико-тактической, психологической и специальной физической подготовки. Всего 576 часов.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Два раза в неделю по два учебных часа.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня I спортивного разряда;
- присвоение спортивных разрядов учащимся;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

#### *1 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### *2 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### *3 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

#### *4 год обучения*

- мониторинг на начало и на окончание в четвертого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);
- результаты соревнований областного уровня.

### **Содержание дополнительной образовательной программы.**

#### *1 год обучения.*

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### *Общая физическая подготовка.*

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### *Специальная физическая подготовка.*

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### *Техническая подготовка.*

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### *Тактическая подготовка.*

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

## ***2 год обучения.***

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

### ***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## ***3 год обучения.***

**Введение:** Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности.

### ***Общая физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы тренировки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### ***Специальная физическая подготовка.***

**Теория:** Теоретические основы СФП.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### ***Техническая подготовка.***

**Теория:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

**Тактическая подготовка.**

**Теория:** Тактический план игры.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.

#### ***4 год обучения.***

**Введение:** Физическая культура – средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

**Практика:** Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

**Техническая подготовка.**

**Теория:** Теоретические основы технического совершенствования.

**Практика:** Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

**Тактическая подготовка.**



**Теория:** Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

**Практика:** Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

**Психологическая подготовка.**

**Теория:** Способы регуляции психического состояния.

**Практика:** Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.

**Учебный план.**

**1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>7</b>	<b>35</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3. 2.	Подачи мяча	11	2	9
3. 3.	Стойки	3	1	2

3. 4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блоки	5	1	4
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подачи	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>7</b>	<b>53</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	22	2	20
3. 2.	Поддачи мяча	20	2	18
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
4. 1.	Тактика подачи	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	5		5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>25</b>		<b>25</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	5		5
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5		5
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	5		5
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	5		5
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	5		5
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	12	2	10
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Стойки	4	1	3
3. 4.	Нападающие удары	7	1	6
3. 5.	Блоки	7	1	6
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>15</b>	<b>35</b>
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	20	5	15
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	5	10
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	5	10
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>7</b>		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	2	
5.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	5		5
<b>6.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

## 4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общесфизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	6	1	5
1. 2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
1. 3.	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
2. 1.	Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно-мышечных усилий и по структуре движений	20	5	17
2. 2.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения	10	3	7
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	4		4
3. 2.	Подачи мяча	10	2	8
3. 3.	Нападающие удары	10	2	8
3. 4.	Блоки	10	2	8
3. 5.	Передвижения	2		2
3. 6.	Защитные действия	4	1	3
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>9</b>	<b>36</b>
4. 1.	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	15	3	12
4. 2.	Тактика нападающих ударов	15	3	12
4. 3.	Тактика приёма нападающих ударов	15	3	12
<b>5.</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>5</b>		
5.1.	Способы регуляции психического состояния.		1	
5.2.	Достижение ОБС перед соревнованиями. Сохранение ОБС во время соревнований. Аутогенная тренировка.			4
<b>6.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

#### **1.4. Планируемые результаты:**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

### **Способы определения результативности**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## 2.1.Календарно- тематическое планирование.

№ п.п.	Элементы содержания.	Кол- во часов	дата	
			по плану	по факту
1.2.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	5	02;03.09	
3.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Правила игры в волейбол	2	05.09	
4.	Стойка волейболиста.	2.5	09.09	

	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол			
<b>5.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	<b>2.5</b>	<b>10.09</b>	
<b>6.7.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>5</b>	<b>12;16.09</b>	
<b>8.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>2</b>	<b>19.09</b>	
<b>9.10.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>5</b>	<b>23;24.09</b>	
<b>11.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	<b>2</b>	<b>26.09</b>	
<b>12.13.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	<b>5</b>	<b>30.09; 01.10</b>	
<b>14.</b>	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	<b>2</b>	<b>03.10</b>	

	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
<b>15.16.</b>	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	<b>5</b>	<b>07;08.10</b>	
<b>17.</b>	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача	<b>2</b>	<b>10.10</b>	
<b>18.</b>	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	<b>5</b>	<b>14;15.10</b>	
<b>19.</b>	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху у сетки, стоя спиной по направлению.	<b>2</b>	<b>17.10</b>	
<b>20.21.</b>	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу	<b>5</b>	<b>21;22.10</b>	
<b>22.</b>	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	<b>24.10</b>	
<b>23.24.</b>	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу	<b>5</b>	<b>28;29.10</b>	



<b>25.</b>	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	<b>2</b>	<b>31.10</b>	
	<b>Соревнования по классам на каникулах</b>	<b>10</b>	<b>04;05;07;11.11</b>	
<b>26.</b>	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>2.5</b>	<b>12.11</b>	
<b>27.</b>	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>14.11</b>	
<b>28.29</b>	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>18;19.11</b>	
<b>30.</b>	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>21.11</b>	
<b>31.32.</b>	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>5</b>	<b>25;26.11</b>	

<b>33.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>28.11</b>	
<b>34.35.</b>	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол	<b>5</b>	<b>02;03.12</b>	
<b>36.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>05.12</b>	
<b>37.38.</b>	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	<b>5</b>	<b>09;10.12</b>	
<b>39.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	<b>2</b>	<b>12.12</b>	
<b>40.41.</b>	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>16;17.12</b>	
<b>42.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	<b>2</b>	<b>19.12</b>	
<b>43.44.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>23;24.12</b>	
<b>45.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи.	<b>2</b>	<b>26.12</b>	

	Учебная игра в волейбол.			
	<b>Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.</b>	<b>10</b>	<b>30.12;02;06;07;09 .01</b>	
<b>46.47.</b>	Верхняя прямая подача с вращением Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>13;14.01</b>	
	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>16.01</b>	
<b>49.50</b>	Верхняя прямая подача с вращением Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>20;21.01</b>	
<b>51.</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>23.01</b>	
<b>52.53</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>27;28.01</b>	
<b>54.</b>	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>30.01</b>	
<b>55.56.</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>03;04.02</b>	

<b>57.</b>	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>2</b>	<b>06;02</b>	
<b>58.59</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>5</b>	<b>10;11.02</b>	
<b>60.</b>	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>13.02</b>	
<b>61.62</b>	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	<b>5</b>	<b>17;18.02</b>	
<b>63.</b>	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	<b>2</b>	<b>20.02</b>	
<b>64.65.</b>	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>24;25.02</b>	
<b>66.</b>	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>27.02</b>	
<b>67.68.</b>	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>03;04.03</b>	

<b>69.</b>	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>06.03</b>	
<b>70-72</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>10,11,12.03</b>	
<b>73-74</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>13,15.03</b>	
<b>75-79</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>5</b>	<b>17;18,20,22,23.03</b>	
<b>80-83</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	<b>2</b>	<b>24-26.03</b>	
<b>84-89</b>	<b>Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.</b>	<b>10</b>	<b>24;25;27;31.03;01.04</b>	
<b>90-93</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	<b>2</b>	<b>03,04,06.04</b>	

	Учебно – тренировочная игра с заданиями.			
<b>94-96</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>5</b>	<b>07;08,09.04</b>	
<b>97-98</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>2</b>	<b>10,12.04</b>	
<b>99-102</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>5</b>	<b>14;15,16.04</b>	
<b>103-105</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>2</b>	<b>17,18,20.04</b>	
<b>106-109</b>	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	<b>5</b>	<b>21-24.04</b>	
<b>110-113</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	<b>25.04</b>	
<b>114-117</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>5</b>	<b>28,27,29.04</b>	

<b>118-119</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	<b>02,03.05</b>	
<b>120-124</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>5</b>	<b>05;06,07,08.05</b>	
<b>125-127</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	<b>10,11,12.05</b>	
<b>128-130</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>5</b>	<b>13,14,15.05</b>	
<b>131-132</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	<b>15,16.05</b>	
<b>133-136</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>5</b>	<b>19;20.05</b>	
<b>137-138</b>	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	<b>2</b>	<b>22,23,24.05</b>	
<b>139-143.</b>	Система игры в защите «углом вперед».	<b>5</b>	<b>26,28,27.05</b>	

	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			
<b>144.</b>	Учебная игра в волейбол. Районные соревнования между школ.	<b>2</b>	<b>30.05</b>	



## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Уличная волейбольная площадка.
3. Две волейбольные сетки.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 6 штук.
6. Набивные мячи 4 штуки.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 8 комплектов волейбольной формы.
11. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

## 2.3. Формы аттестации

Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

## 2.4. Оценочные материалы.

### 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 вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из	4 - 5	10 - 14

	виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).		
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 вперёд 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 передачей (кол-во раз)	7-10	6-8
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 вперёд 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
4	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15
5	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
7	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

#### ***4 год обучения***

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8 – 5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 – 8,2	9,2 – 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165 - 185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100 -1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14 - 18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9

3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## **Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.**

### **Стойки и перемещения.**

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

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 вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперёд, 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 учащихся 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?

## Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать 
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	Судья поднимает вертикально два пальца 
Четыре удара по мячу одной и той же командой	Судья поднимает вертикально четыре пальца 
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	Судья поднимает вертикально два больших пальца 
Мяч приземлился за пределами площадки	Судья движением кисти руки показывает за плечо 

Действия игроков	Жест судьи
<p>При ударе игрок бросил или толкнул мяч</p>	<p>Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 
<p>Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч</p>	<p>Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх</p> 
<p>Переход линии при подаче</p>	<p>Судья указывает на лицевую линию</p> 
<p>Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди</p>	<p>Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку</p> 

Действия игроков	Жест судьи
<p>Мяч перешел сетку за ограничительной лентой</p>	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
<p>Замена игрока</p>	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
<p>Касание мяча на стороне противника</p>	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
<p>Ошибки нет. Игра продолжается</p>	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
<p>Конец партии</p>	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p data-bbox="762 286 1319 387">Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p data-bbox="762 589 1177 622">Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p data-bbox="762 913 1319 981">Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p data-bbox="762 1261 1319 1339">Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p data-bbox="762 1529 1319 1630">Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

## 2.5. Методическое обеспечение

### *1. Принципы тренировочных занятий*

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно- оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно- оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера- преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в волейболе.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием

ставится определённая педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

Основными задачами являются:

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов обучающегося, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

*Средствами решения этих задач могут быть:*

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени тренировочного занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений. Направленное воздействие на развитие физических. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

*Задачи заключительной части тренировки:*

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

*Средствами для решения этих задач являются:*

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

*Методы выполнения упражнений:*

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.



Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

Методическое обеспечение реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2.

Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) Часть 1.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).

**Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая	Лекция, беседа,	Групповой,	Контрольные

подготовка.	тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Условия реализации программы секции спортивных игр «Волейбол»:

Материально-технические условия: - обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия: - учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками; -создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия: - наличие необходимой документации: - программы деятельности спортивной секции; - тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

## Список литературы.

### *Для педагога:*

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

### *Для детей:*

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