

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:
Директор _____ М.И. Антипин
Приказ № 278 от «07» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Серeda Марина Евгеньевна, педагог дополнительного образования, 1-я квалификационная категория

Усть-Илимск 2023 г.

№ п/п	Содержание Программы	Стр.
1	Пояснительная записка	
2	Содержание	
3	Учебный план	
4	Календарный учебный график	
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	
6	Формы аттестации	
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Актуальность Программы

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. 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.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Цель Программы:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- проведение профессиональной ориентации учащихся;
- обеспечение социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Задачи Программы:

- 1) Воспитательные:
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
привитие ученикам организаторских навыков.
- 2) Учебные:
 - приобретение необходимых теоретических знаний;
 - овладение основными приемами техники и тактики игры.
- 3) Развивающие:
 - повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Возраст учащихся: 13-18 лет

Объем Программы: 136 часов

Нормативный срок освоения Программы: Программу рассчитана на 1 год.

Форма обучения по Программе: очная

Планируемые результаты освоения Программы:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Общая физическая подготовка (10час.)

В результате изучения раздела учащиеся

будут знать:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

будут уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

получат опыт:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Тема 1. Основы методики обучения в волейболе (2час.)

Теория: Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.

Практические занятия:Отработка приемов

Тема 2. Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) (2 час.)

Практические занятия.Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Тема 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (2 час.)

Практические занятия. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Тема 4. ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. (2 час.)

Практические занятия. Отработка приемов. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Тема 5. Нападающий удар через сетку(2 час.)

Практические занятия. Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки

Раздел 2. Специальная физическая подготовка. (15час.)

В результате изучения раздела обучающиеся

будут знать:

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

получат опыт:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

Тема 1. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий (5 час.)

Практические занятия.. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Тема 2. Игры развивающие физические способности. (5 час.)

Практические занятия. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Тема 3. Блокирование нападающих ударов (5 час.)

Практические занятия.Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Промежуточная аттестация (2 час.)

Специальная физическая подготовка (СФП)

Раздел 3. Основы техники и тактики игры. (111 час.)

В результате изучения раздела обучающиеся

будут знать:

- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

будут уметь:

- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

получат опыт:

- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Тема 1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. (12 час.)

Практические занятия. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача

Тема 2. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками (12 час.)

Практические занятия. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях

Тема 3. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх (16 час.)

Практические занятия. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

Тема 4. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. (20 час.)

Практические занятия. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

Тема 5. Система игры в защите. (12 час.)

Практические занятия. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.

Тема 6. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. (14 час.)

Практические занятия. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

Тема 7. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. (10 час.)

Практические занятия. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели

Тема 8. Участие в соревнованиях (14 час.)

Практические занятия. Соревнования, товарищеские игры.

Тема 9. Итоговая аттестация (1 час.)

Практические занятия. Сдача контрольных нормативов.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	10	2	8	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	2	1	1	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2	1	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		2	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	2		2	
1.5	Нападающий удар через сетку	2		2	
2.	Специальная физическая подготовка	15		15	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Блокирование нападающих ударов	5		5	

3.	Основы техники и тактики игры	111	5	106	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	12	1	11	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	12	1	11	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	16	1	15	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.4	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	20		20	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.5	Система игры в защите.	12	1	11	
3.6	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	14		14	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.7	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с	10	1	9	тестирование на знание правил соревнований и терминологии

	приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				
3.8	Участие в соревнованиях	14		14	Результаты соревнований
3.9	Итоговая аттестация	1		1	Сдача нормативов
	ИТОГО	136	7	129	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Коллективная	Форма контроля	Примечание
1			1	Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
2			1	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
3			1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
4			1	Игры развивающие	Коллективная	сдача	

				е физические способности Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		контрольных нормативов по ОФП	
5			1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
6			1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
7			1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
8			1	Передача мяча снизу двумя	Коллективная	тестирование на умение	

				руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.		выполнять пройденные технические приёмы	
9			1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	Коллективная	тестирование на знание правил соревнований и терминологи и	
10			1	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. 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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
11				ОФП. Совершенствован ие навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач. Учебная игра	Коллективная		
12				Приемы мяча.	Коллективная		

13				Прием мяча с падением.	Коллективная		
14				Блокирование одиночное	Коллективная		
15				Блокирование групповое	Коллективная		
16				Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Коллективная		
17				Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	Коллективная		
18				Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	Коллективная		
19				Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	Коллективная		
20				Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	Коллективная		
21				Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Коллективная		
22				Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки.	Коллективная		

				Учебная игра.			
23				Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	Коллективная		
24				Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Коллективная		
25				Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	Коллективная		
26				Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	Коллективная		
27				Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Коллективная		
28				Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	Коллективная		
29				Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	Коллективная		
30				Выбор места для выполнения	Коллективная		

				нападающего удара. Игра.			
31				Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	Коллективная		
32				Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	Коллективная		
33				Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	Коллективная		
34			1	Перемещение игроков при подаче и приеме мяча. Стойки основная, низкая; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Нижняя прямая (боковая); из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.	коллективная	групповые тренировочные занятия	
35			1	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
36			1	Система игры в защите.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические	

						приёмы	
37			1	Приём подачи Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
38			1	Приём подачи 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.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
39			1	Приём подачи Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
40			1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
41			1	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

				1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.			
42			1	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.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
43			1	Верхняя прямая подача в прыжке.	Коллективная	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	
44				Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Коллективная		
45				Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4	Коллективная		
46				Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
47				Нападающий удар по неподвижному	Коллективная		

				<p>мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование.</p>			
48				<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>	Коллективная	<p>групповые тренировочн ые занятия</p>	
49				<p>Групповые действия волейболистов Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи</p>	Коллективная		
50				<p>Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.</p>	Коллективная		
51				<p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.</p>	Коллективная		
52				<p>Упражнения на развитие прыгучести.</p>	Коллективная	<p>групповые тренировочн ые занятия</p>	

			<p>Прыжковые упражнения с отягощениями и без них.</p> <p>Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.</p> <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.</p>			
53			<p>Упражнения на развитие прыгучести.</p> <p>Прыжки из глубокого приседа.</p> <p>Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища</p> <p>Индивидуальное блокирование.</p>	Коллективная		
54			<p>Блокирование в прыжке;</p> <p>блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).</p>	Коллективная	групповые тренировочные занятия	

55				Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.	Коллективная		
56				Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Коллективная		
57				Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	Коллективная	групповые тренировочные занятия	
58				Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Коллективная		
59				Групповые тактические действия в	Коллективная		

				нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.			
60				Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
61				Совершенствован ие техники нападающего удара по блоку в аут.	Коллективная		
62				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 4.	Коллективная		
63				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 1.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
64				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 6.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
65				Совершенствован ие техники нападающего удара по диагонали.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
66				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 5.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
67				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 2.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	
68				Совершенствован ие техники нападающего удара в зону 3.	Коллективная	групповые тренировочн ые занятия	

69				Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Коллективная		
70				Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9 классов.	Коллективная		
71				Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 10 классов.	Коллективная		
72				Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 11 классов.	Коллективная		
73				Совершенствование всех технических приёмов.	Коллективная		
74				Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация	Коллективная		

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 184 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2021. - 368 с.
4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 270 с.
5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2022. - 112 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. - М., 2020. - 192 с.

5.2. Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

1. <http://www.o-volley.ru>
2. <http://www.samvolley.ru>
3. <http://www.VolleyMos.ru>
4. <http://www.fizkultura-na5.ru> volejbol/volejbol

5.3. Оснащение и оборудование

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. *Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*
2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*
3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

Контрольные нормативы

по **общей физической** представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220	215
3.	Бег 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Бег 500 м, 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10

2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7	7
----	---	---	---	---	---	---	---

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.