

Отдел образования администрации Мичуринского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочетовская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 21.03.2022 г. № 4



Утверждаю.

Директор школы

Т.А.Петрищева Т.А.Петрищева
Приказ от 31.03.2022г. № 97

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»
возраст обучающихся: 11-17 лет, срок реализации: 1 год
Стартовый уровень**

Автор -составитель:
педагог дополнительного образования
Сироткин Николай Николаевич

Реализует:
Толмачев Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

с. Кочетовка, 2022 г.

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кочетовская средняя общеобразовательная школа
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3. Сведения об авторе:	
3.1. Ф.И.О., должность	Сироткин Николай Николаевич – педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>«Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р).</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. N 196).</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	Дополнительная общеразвивающая
4.5. Уровень освоения	Стартовый уровень
4.6. Возраст обучающихся по программе	11-17 лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год, 72 часа

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

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

Освоение программного материала ориентировано на развитие у учащихся правильной осанки и хорошей физической формы, быстрой реакции, координации, резкости и точности выполняемых движений, находчивости.

Целенаправленный и правильно организованный тренировочный процесс заставляет учащихся преодолевать трудности, проявлять волевые качества, учит товариществу.

Обучение по данной программе представляет собой завершённый цикл образования.

Форма организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый. Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст учащихся: 11-17 лет.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейбол.

Актуальность программы

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Во время занятий учащиеся приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

Целенаправленный и правильно организованный тренировочный процесс заставляет учащихся преодолевать трудности, проявлять волевые качества, учит товариществу.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она направлена на формирование у учащихся определенных технических навыков и развитие их спортивных способностей в данном виде для достижения высокого спортивного результата в командной игре и при постоянном взаимодействии в команде способствует воспитанию личности гармонично развитого, физически здорового ребенка с высокими морально-волевыми качествами.

Отличительные особенности программы

Отличительной **особенностью** данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки.

для учащихся 11-17 лет.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Волейбол» рассчитана на работу со школьниками в возрасте 11-17 лет. В этом возрасте для гармоничного развития ребёнка особенно необходимы занятия спортом. Предполагаемый состав групп не разделяется по гендерному признаку. Условия приема в группу не требуют предварительной подготовки детей.

Условия набора учащихся

На программу принимаются все желающие, при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Норма наполнения группы – 10-15 человек.

Объем и срок освоения программы

Продолжительность обучения по данной программе составляет 1 год. Количество часов в год обучения – 72 часа.

Формы и режим занятий

Основной формой занятия являются комбинированные занятия (сочетание практического и теоретических занятий), причем большее количество времени занимает практическая часть. Формы организации деятельности учащихся на занятии: индивидуальная, групповая, работа по подгруппам.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболом.

Задачи:

Обучающие:

1. Познакомить с историей развития волейбола.
2. Формирование двигательных навыков.
3. Освоение и уточнение деталей техники игры.

Развивающие:

1. Развитие основных физических качеств.
2. Развитие технических элементов игры в волейбол.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственную личность.
2. Воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ

Учебный план

№ № п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1		
1	История возникновения игры волейбол	2	1	1	Диагностика
1.1	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	1	1	Беседа
2	Общая физическая подготовка	11	1	10	
2.1	Гимнастические упражнения	2	-	2	Тест на гибкость
2.2	Легкоатлетические упражнения	3	-	3	Тест на быстроту
2.3	Подвижные игры	6	1	5	Тест на ловкость
3	Техническая подготовка	29	9	20	
3.1	Техника передвижения и стоек	5	2	3	Анализ игры
3.2	Техника приёма и передач мяча сверху	6	2	4	Техника выполнения
3.3	Техника приёма мяча снизу	6	2	4	Техника выполнения
3.4	Нижняя прямая подача	6	1	5	Техника выполнения
3.5	Нападающие удары	6	2	4	Техника выполнения
4	Тактическая подготовка	22	7	15	
4.1	Индивидуальные действия	4	1	3	Анализ игры
4.2	Групповые действия	6	2	4	Анализ игры
4.3	Командные действия	6	2	4	Анализ игры
4.4	Тактика защиты	6	2	4	Анализ игры
5	Контрольные испытания и соревнования	7	-	7	
5.1	Итоговое занятие (соревнования)	7	-	7	
Итого часов:		72	19	53	

Содержание учебного плана

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с группой. Организационные вопросы. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Планы на текущий учебный год. Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой.

Практика: Просмотр фото и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Диагностика физических качеств учащихся.

Ожидаемый результат: понятие правил и техники игры в волейбол.

Формы контроля: Диагностика.

Раздел 1. История возникновения игры волейбол.

Тема 1.1 История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу.

Теория: История появления игры в волейбол. Лучшие российские спортсмены. Правила соревнований.

Практика: для отработки полученных знаний по теме учащиеся рассказывают правила игры.

Ожидаемый результат: ребята узнают историю появления игры и запоминают правила игры в волейбол.

Формы контроля: Беседа.

Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Теория: Здоровый образ жизни как составляющая любого человека. **Ожидаемый результат:** ребята познают себя в занятиях спортом. **Формы контроля:** Беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Тема 2.1. Гимнастические упражнения.

Теория: Применение самых разнообразных физических упражнений, что и обеспечивает всестороннее и гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости). Средствами гимнастики являются гимнастические упражнения и музыкальное сопровождение при их исполнении (многие упражнения были заимствованы из трудовой, боевой и бытовой деятельности людей ходьба, бег, лазанье, прыжки, переползания, равновесия, метания, преодоление препятствий, переноска груза и т. п.).

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

поднимание ног с мячом.

Ожидаемый результат: избирательное воздействие на организм (исправление отрицательных сторон человека).

Формы контроля: тест.

Тема 2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория. Обучение двигательным действиям необходимо в любой сфере спортивной деятельности. Физические упражнения с элементами бега, прыжков и метаний лежат в основе многих видов спорта. В связи с этим при подготовке ребенка в области физической культуры и игрового спорта (волейбол) целесообразно иметь на вооружении знание закономерностей построения двигательных навыков на примере их формирования в легкой атлетике.

Практика. Бег с ускорением до 30 м. Челночный бег. Бег в сочетании с прыжками. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Ожидаемый результат: правильное понимание разучиваемой техники и поставленных задач обучения.

Формы контроля: тест.

Тема 2.3 Подвижные игры.

Теория. Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В игре ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения.

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

Ожидаемый результат: Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность.

Формы контроля: тест.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Тема 3.1. Техника передвижения и стоек.

Теория: Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений — выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

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

Ожидаемый результат: приобретение максимальной готовности к перемещению.

Формы контроля: анализ.

Тема 3.2. Техника приёма и передач мяча сверху

Теория: Основой техники верхних передач является правильное расположение рук, и в особенности кистей и пальцев, на мяче при взаимодействии с мячом.

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

Ожидаемый результат: приобретение особенности техники второй пристрельной передачи мяча вперед из зоны выходящего игрока.

Формы контроля: техника.

Тема 3.3. Техника приёма мяча снизу.

Теория: Рациональность приема мяча снизу состоит в том, что волейболист, как правило, остается в опорном положении, позволяющем быстро включаться в последующие игровые действия

Практика: Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперед для торможения. Вес тела переносится вперед, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу. Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперед-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Ожидаемый результат: Техника приема мяча снизу состоит из исходного положения и четырех последовательных фаз: подготовительной, основной (рабочей), заключительной и фазы последействия.

Формы контроля: техника.

Тема 3.4. Нижняя прямая подача

Теория: Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи.

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

Ожидаемый результат: Каждый зрелый волейболист должен уметь подавать на точность и на силу.

Формы контроля: техника.

Тема 3.5. Нападающие удары

Теория: Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей.

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

Ожидаемый результат: Техника нападающего удара расчленяется на четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Формы контроля: техника.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Тема 4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

Практика: Индивидуальными тактическими действиями являются передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент посылать мяч в противоположную сторону, или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнить передачу на край сетки и т.п.

Ожидаемый результат: Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач – высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих.

Формы контроля: анализ.

Тема 4.2. Групповые действия.

Теория: Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями.

Практика: Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться определенных принципов:

нельзя использовать непосильную для команды или неизученную тактическую комбинацию;

всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

Ожидаемый результат: Все эти групповые взаимодействия игроков реализуются в определенных тактических комбинациях.

Формы контроля: анализ.

Тема 4.3. Командные действия.

Теория: Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Практика: Прием несложной подачи. Один из нападающих (или связующих) игроков стоит в метре от сетки в зоне 3, как будто для передачи. Мяч направляется в его зону немного выше сетки (около метра). Игрок имитирует передачу в прыжке и внезапно наносит удар по мячу.

Ожидаемый результат: Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со крестным перемещением.

Формы контроля: анализ.

Тема 4.4. Тактика защиты.

Теория: Цель защитных действий состоит в нейтрализации нападения противника, при этом главное – не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

Практика:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- затруднить сопернику выполнение нападающего удара;
- не допустить падение мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите нейтрализовать атаки противника.

Ожидаемый результат: Игра в защите, как и в нападении, состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Формы контроля: анализ.

Итоговое занятие.

Наиболее информативными показателями для контроля над уровнем подготовленности высококвалифицированных волейболистов, характеризующими субъективную оценку состояния, являются точность регуляции движений, направленных двигательных установок, быстрота, специальная физическая подготовленность, результативность соревновательной деятельности. Принять участие в одних соревнованиях.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

По окончании обучения учащиеся:

научатся правильно и технично обращаться с волейбольным мячом;

будут владеть знаниями по теории и практике волейбола;

будут иметь представления о тактике игры и тактических комбинациях;

будут знать правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, особенности травматизма волейболе, и меры его предупреждения;

иметь представления о правилах организации и проведения соревнований по волейболу различного уровня;

будут знать правила игры.

Метапредметные:

будет сформирован интерес к систематическим занятиям волейболом; будут воспитаны трудолюбие, выносливость, дисциплина, чувства взаимопомощи и коллективизма;

будет воспитано чувство патриотизма, посредством участия в соревно-

Личностные:

будут стремиться к укреплению физического;

будут уметь быстро принимать решения на площадке;

будут уметь контролировать свои эмоции на игре.

По итогам года обучения из неподготовленных начинающих волейболистов будет сформирован коллектив, способный показывать достойные результаты на школьных и районных соревнованиях. Учащиеся научатся правильно и технично обращаться с мячом. У них сформируются знания о теории, практике и правилах игры. Также результатами реализации программы станут укрепление физического здоровья учащихся, приобщение к здоровому образу жизни и усиление интереса к систематическим занятиям командными видами спорта.

Блок №2 «Комплекс организационно – педагогический условий»

2.1 Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

Первое полугодие	01.09.2022 – 10.09.2022	комплектование
	11.09.2022 - 30.12.2022	16 недель
	31.12.2022 – 08.01.2023	каникулы
Второе полугодие	09.01.2023– 31.05.2023	20 недель
	01.06.2023 - 31.08.2023	летние каникулы

2.2 Условия реализации программы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Способы проверки знаний учащихся:

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы:

Оборудование: волейбольные мячи, скакалки, свисток, сетка для игры в волейбол, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Дидактические материалы: видеоматериалы, презентации, плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться, и периодически

проветриваться. Также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

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

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

Передачи. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки).

Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач. Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи. Подачи. Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевые линии (10попыток). 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

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Волейбол»

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы, приемы, дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Основы знаний	беседы	литература по теме, наглядные пособия	
2	Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; тестирование.	- литература по теме; - презентация и видео; - карточки с заданием; - скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие	- литература по теме; - презентация и видео; - карточки с заданием; - скакалки;	контрольные нормативы по СФП

		<p>фронтальным методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование 	<ul style="list-style-type: none"> - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи; 	
4	Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5	Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; турнир. 	<ul style="list-style-type: none"> - литература по теме; - видеоматериалы; - карточки с заданием. - волейбольные мячи; - волейбольная сетка; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6	Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельные занятия; - тестирование; 	<ul style="list-style-type: none"> - карточки с заданием. - скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Список литературы

Для педагогов:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Евстратов В.Д. Физическое воспитание. - М.:ФИС,1999
10. Кудрявцева Е.И. Положительный и отрицательный навыки и учет его при организации обучения. - М.:Просвещение, 2003
11. Филин В.П., Фомин А.А. Основы детского спорта. - М.:ФИС,2004
12. Воспитательная работа педагога-тренера по волейболу для начинающих. - М.:Просвещение ,2007
13. Кондратьев А. П. Волейбол для начинающих. - М.:Учебник, 2007г.

Для учащихся:

1. Клещёв Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение,1998.
4. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Кофмана).
5. Волейбол: игра связующего - М: ФиС, 1984- 96с.
6. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998 - 46с.
7. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999
Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС

Календарно - тематический план

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (4 часа)								
1-6				ПР, Т	6	Вводное занятие. История возникновения игры волейбол	Спортзал	Б
7-8				ПР, Т	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	Спортзал	Б
Общая физическая подготовка (4 часа)								
9-10				ПР, Т	2	Общая физическая подготовка	Спортзал	Б
11-12				ПР, Т	2	Гимнастические упражнения	Спортзал	Тест на гибкость
13-14				ПР, Т	2	Легкоатлетические упражнения	Спортзал	Тест на быстроту
15-16				ПР, Т	2	Подвижные игры	Спортзал	Тест на ловкость
Техническая подготовка (14 часов)								
17-22				ПР, Т	6	Техника передвижения и стоек	Спортзал	Анализ игры
23-28				ПР, Т	6	Техника приема и передачи мяча сверху	Спортзал	Техника выполнения
29-34				ПР, Т	6	Техника приема мяча снизу	Спортзал	Техника выполнения
35-40				ПР, Т	6	Нижняя прямая подача	Спортзал	Техника выполнения
41-44				ПР, Т	4	Нападающие удары	Спортзал	Техника выполнения

Тактическая подготовка (8 часов)								
45-48				ПР, Т	4	Индивидуальные действия	Спортзал	Анализ игры
49-52				ПР, Т	4	Групповые действия	Спортзал	Анализ игры
53-56				ПР, Т	4	Командные действия	Спортзал	Анализ игры
57-60				ПР, Т	4	Тактика защиты	Спортзал	Анализ игры
Контрольные испытания и соревнования (6 часов)								
61-72				ПР, Т	12	Итоговые занятия (соревнования)	Спортзал	Анализ игры