

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Городской округ Заречный

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
городского округа Заречный «Средняя общеобразовательная школа № 7
с углубленным изучением отдельных предметов»**

Принята на заседании
педагогического совета:

от «01» сентября 2021
Протокол № 8

Утверждаю:
директор
МКОУ ГО Заречный «СОШ №7»
Стукало И.В.



Приказ №188 од
«01» сентября 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая модульная программа
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет
Срок реализации: 2 года

г. Заречный

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты	4
2	Содержательный раздел	5
2.1	МОДУЛЬ 1. «Основы техники волейбола»	5
2.2	МОДУЛЬ 2. «Тактика игры»	6
2.3	МОДУЛЬ 3. «Соревнования, турниры»	7
3	Организационный отдел.....	8
3.1	Учебный план.....	8
3.2	Тематическое планирование.....	10
3.3	Условия реализации программы	14
3.4	Формы аттестации	15
3.5	Оценочные материалы	15
3.6	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	19

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Из всего многообразия видов спорта волейбол является одним из самых популярных. Довольно длительное время, начиная ещё с довоенной поры это была поистине народная игра. В волейбол играли в каждом дворе, парке, в каждом населённом пункте. Это была любимая спортивная игра на уроках старшеклассников. Сейчас редко можно увидеть хороший уровень игры в волейбол на уроках и гораздо меньше играющих во дворах, парках и скверах. Площадки, когда-то собиравшие много играющих и болельщиков, остаются заброшенными. Очень хочется, чтобы детвора и молодёжь, да и более старшее поколение вернулись на волейбольные площадки и вдохнули в них новую жизнь. Нет необходимости объяснять почему эта увлекательная, интеллигентная игра не только побуждает своих поклонников на ведение здорового образа жизни, но и способствует развитию коммуникативных качеств, необходимых для успешной социализации в обществе. Быстро меняющаяся обстановка во время игры в волейбол диктует необходимость формирования умения мгновенно оценивать обстановку и принимать оптимальное для данного момента решение. Т.е. волейбол способствует формированию у учащихся метапредметных УУД необходимых для реализации образовательных программ ФГОС ООО и ФГОС СОО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «**Волейбол**» построена так, чтобы дать учащимся возможность овладеть всеми основными приёмами игры, основами тактики, организаторскими навыками. Творческая деятельность обучаемых на занятиях найдёт разнообразные формы выражения при участии в творческих проектах.

НОВИЗНА программы состоит в том, что она модульная: она включает в себя три модуля - «Основы техники волейбола», «Тактика игры», «Проекты спортивных праздников и соревнований».

Модульная система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс. Если он не владеет в нужной степени техническими навыками, более техничные ребята помогают ему ликвидировать своё отставание.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что происходит сближение содержания программы с требованиями жизни. В свете требований ФГОС, концепции всестороннего развития детей и юношества, а также в соответствии с потребностями общества в гармонично развитой личности возникает необходимость в новых подходах к преподаванию спортивных дисциплин способных решать современные задачи физического воспитания и развития личности в целом.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется возможностями воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, направленностью на пропаганду здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что занятия это не уроки физвоспитания или просто тренировки. Каждый учащийся имеет возможность выполнять технические элементы волейбола самостоятельно или с помощью друзей. В зависимости от уровня физической и технической подготовки ученик может выполнять и роль обучаемого и помогать научить других: детей и родителей, родителей и педагога, т.к. педагог - равноправный партнер. Участники клуба могут вносить коррективы в процессе занятий, предлагать и придумывать новые упражнения и задания для себя и товарищей. Все считают себя единой командой, нацеленной на успешное взаимодействие.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на 2 года обучения детей 1 год – дети 11- 12 лет, 2 год – обучающиеся 13-16 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу в соответствии с учебно-календарным планом. Итого 35 часов в первый год и 35 часов во второй год обучения. Срок реализации программы - 2 года.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- формировать у обучающегося чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе;
- формировать навык самостоятельного проявления своих творческих способностей в работе;
- формировать общую культуру младших подростков;
- содействовать организации содержательного досуга;
- воспитывать эмоциональную отзывчивость на достижения своих товарищей;
- воспитывать чувство удовлетворения от тренировочного процесса и его результатов.

Предметные задачи:

- изучить основы техники и тактики волейбола;
- овладеть практическими навыками применения техники в игре;
- познакомиться с основными правилами игры;
- научиться взаимодействовать в команде в соответствии со своими возможностями и наклонностями, подчинять свои интересы командным интересам;
- формировать практические навыки работы с менее подготовленными товарищами.

Метапредметные задачи:

- развивать общий кругозор;
- формировать игровое мышление;
- развивать эстетический вкус к красоте и гармонии движений;
- формировать интерес к различным видам спорта и положительную мотивацию в направлении физического совершенства;

•

1.2 Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся получают возможность сформировать:

- культуру здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

Предметные:

- рассматривать волейбол как часть физической культуры, средство своего физического и интеллектуального развития;
- определять базовые понятия и термины игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий волейболом, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать;
- использовать занятия волейболом и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий волейболом;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Метапредметные:

- у учащиеся будут сформированы: способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

2 Содержательный раздел

2.1 МОДУЛЬ 1. «Основы техники волейбола»

На первых занятиях важно пробудить в детях интерес к игре в волейбол, рассказать о достижениях отечественных команд, достижениях школьных команд. На этом этапе идет знакомство с новыми учениками, с правилами поведения на занятиях, с техникой безопасности. Проводится беседа о правилах поведения во дворце спорта при посещении игры. С первых занятий устанавливается договор с ребятами о дисциплине на занятии. Дети должны знать, что дисциплина и самодисциплина - это основа любого тренировочного процесса. Научить каждого умению себя организовать и «настроиться» на работу - значит обеспечить успех в овладении премудростями игры.

Познакомить ребят с техникой стоек и перемещений. Упражнения на перемещения выполняются на каждом занятии в различных интерпретациях. Можно проводить небольшие конкурсы: кто быстрее переместится тем или иным способом. На первых занятиях объясняется: почему такое важное значение имеет общая физическая подготовка. Упражнениям на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости выделяется время на каждом занятии.

Познакомить обучающихся с техникой выполнения передач. Поначалу большое внимание обращается на индивидуальное выполнение передач над собой, в стенку, в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), с выбеганием из различных стартовых позиций. Предлагаются усложнения (касание пола, постоянная смена позиции, перемещения в определённом направлении).

Уже на первых занятиях осваиваются упражнения в парах, а затем разучивают упражнения в тройках и четвёрках.

Упражнения в парах выполняются в различных построениях (параллельно лицевой линии, боковой линии, через сетку).

Примеры упражнений в парах:

- броски мяча одной рукой, двумя из-за головы, двумя руками снизу из приседа;
- верхняя (нижняя) передача над собой (несколько раз) - бросок партнеру;
- подброс мяча над собой - передача партнеру;
- бросок мяча партнеру - ответная передача от него;
- передача над собой, передача товарищу;
- удар мяча о пол двумя руками - передача товарищу;
- то же стоя спиной друг к другу с выполнением передачи за голову;
- передача над собой разворот на 180 град, передача партнеру;
- передачи в положении сидя, то же с переходом в положение лёжа и обратно.
- непрерывные передачи в паре, в том числе с изменением положения корпуса (прямо, боком);
- нападающий удар с собственного подброса и приём в паре;
- подача и приём в парах через сетку.

По мере усвоения упражнений переходим к выполнению упражнений в тройках и четвёрках.

Упражнения в тройках:

- передача центральному, он выполняет передачу над собой, поворот на 180 градусов и передает мяч игроку на противоположной стороне;
- передача центральному, тот передает мяч за голову третьему партнеру, а тот возвращает мяч третьему;
- передача центральному, тот возвращает мяч и меняется с первым игроком, который в это время передает мяч третьему, получает обратную передачу от него и меняется с ним местом, третий игрок, передав мяч игроку стоящему напротив получает и возвращает передачу ему и меняется с ним местом и т.д.;
- выполнив передачу, игрок перебегает на противоположную сторону;
- игрок, стоящий по центру выполняет передачу для нападающего удара то одному, то другому игроку, игрок на противоположной стороне выполняет приём удара.
- передачи в тройках по кругу.

Упражнения в четверках:

- пары игроков с двух сторон выполняют передачи по очереди выдвигаясь вперёд;
- также парами, но игрок, выполнив передачу, быстро принимает упор лёжа и возвращается в исходное положение.
- передачи в прямоугольнике по прямой и по диагонали;
- один из пары выполняет передачу партнеру, тот - нападающий удар игроку напротив, который выполнив приём, получает передачу для нападающего удара в партнёра напротив по прямой или по диагонали;

Упражнения во встречных колоннах:

- передачи через сетку с переходом игрока назад в конец колонны;
- передачи с перебеганием под сеткой или на противоположную боковую сторону.

Разучивание упражнений происходит постепенно с усложнением по мере усвоения.

После посещения волейбольных матчей одиночных команд, проводим обсуждение игры обращая внимание на качество исполнения технических приёмов игроками высокого уровня.

2.2 МОДУЛЬ 2. «Тактика игры»

Обучающиеся знакомятся с понятием тактики ещё в начальной школе играя в пионербол. Здесь очень хорошо, если они сразу были ориентированы на игру в пас. Иначе

при первых попытках игры в волейбол они будут стремиться перебить мяч через сетку любой ценой. Необходимо сразу нацелить их на игру в три касания. Один из приёмов: при игре с розыгрышем при удачных действиях команда получает 2 очка, если розыгрыша не было - 1 очко. Т.о. дети привыкают разыгрывать мяч после приёма. Во время первых игр мяч в игру может вводить учитель, вбрасывая его то на одну, то на другую сторону площадки. Также можно на первых порах заменять подачу верхней или нижней передачей или броском мяча одной рукой. Если в группе присутствуют более старшие дети, владеющие техникой, то они должны действовать уже в полном соответствии с правилами волейбола. В этом случае новички быстрее начинают понимать смысл игровых действий и переходить от отбойной тактики к разумной игре.

Первая тактическая установка: играть через связующего игрока, находящегося в зоне 3. В этом случае команда легко перестраивается от простой тактики: кто под сеткой, тот и пасует к тактике игры с двумя связующими. Большое внимание уделяется построению игроков на приёме, а также действиям при подстраховке при приёме. По мере освоения блокирующих действий изучается игра с тактикой игры в защите углом вперёд и углом назад. Далее уже осваивается тактика игры с одним связующим.

Для понимания тактических построений посещение игр «Искры» и «Заречья» очень полезны. После просмотра проводим разбор тактических действий команд в защите и нападении.

2.3 МОДУЛЬ 3. «Соревнования, турниры»

Так как районные соревнования по волейболу между школьными командами проводятся в первой половине учебного года, весь коллектив принимает участие в подготовке команды работая над техникой и тактикой. При отработке командных действий основным составом менее технически оснащённые ребята помогают наигрывать состав, выполняя тренировочные подачи и набрасывания мяча на доигровках. Одновременно эти учащиеся получают опыт подготовки к соревнованиям, наигровки команды параллельно работая над техническими приёмами. После окончания соревнований анализ выступления проводится при участии всего коллектива.

Далее все члены коллектива проводят разъяснительную и организационную работу в своих классах, чтобы в феврале- марте провести турниры по волейболу в параллелях. Назначаются судьи, обговаривается время проведения турниров. В данном случае члены школьного волейбольного клуба выступают как тренеры и капитаны своих команд. Проведение этого этапа очень важно для получения соревновательного опыта всех членов клуба.

Итоговый турнир, посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне - заключительный турнир по волейболу в школе.

Ребятам предлагается разработать сценарий проведения турнира с участием сильнейших команд классов. Наиболее удачный проект берётся за основу. Сценарий проведения турнира должен включать не только проведение игр между командами, но и конкурс на самую точную подачу, определение самого лучшего знатока волейбола. Специальная комиссия определяет лучшего нападающего, связующего, защитника, подающего. Этот турнир должен стать настоящим праздником волейбола.

Особенности проведения занятий с учащимися разного возраста Здесь нужно отметить, что при проведении таких занятий необходимо применять личностно-ориентированный подход, так как начальные умения ребят сильно отличаются. Более опытным предлагать упражнения посложнее, увеличивать дозировку. При этом во многих случаях используется групповой метод. Одной группе предлагаются более лёгкие упражнения, другой группе упражнения посложнее. Иногда несколько групп выполняют разные задания. При этом более

опытные ребята могут и руководить подготовкой каких-то групп наблюдая и поправляя технику выполнения. Многие ребята с удовольствием выполняют показ упражнений. Для достижения лучших результатов используется соревновательный метод. Например, какая пара быстрее выполнит без остановок 20 передач, кто сможет выполнить больше верхних передач стоя на одном колене, кто больше раз попадет верхней передачей в баскетбольное кольцо и т.д. При выполнении подач по мере освоения хорошо проводить соревнования на точность подачи. Работа над техникой перемещений и передач проводится на каждом занятии. Ближе к концу года больше внимания уделяется тактике в командной игре. На начальном этапе игроков, умеющих в достаточной степени выполнять волейбольные приёмы можно ставить в одну команду, а остальным игрокам разрешать ловить и бросать мячи обусловленным способом. Например, через сетку мяч перебрасывается только нижней передачей после подброса мяча. В дальнейшем играющие перемешиваются, что позволяет им быстрее включаться в нормальную игру.

3 Организационный отдел

3.1 Учебный план

Программа на 35 часов в 1 год и 35 часов во второй год (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 3 модулей: «Основы техники волейбола», «Тактика игры», «Соревнования, турниры».

	Название раздела, темы	Кол. часов	Формы аттестации, контроля
МОДУЛЬ № 1. «Основы техники волейбола» - 21 часа			
.	Основы знаний. Техника безопасности во время занятий. История развития волейбола. Достижения советских и российских волейболистов. Правила игры.	В процессе занятий	Текущий
.	Стойки и перемещения. Передачи в индивидуальном исполнении. Передачи в парах, тройках, четвёрках. Нападающий удар по ходу разбега в	18	Текущий Тестовый контроль при выполнении передач, подачи. Самооценка выполнения.

	зонах 4, 3, 2. Блокирование. Подача и приём.		
	Посещение игр волейбольных клубов	2	Наблюдение, анализ индивидуальных действий игроков.
МОДУЛЬ № 2. «Тактика игры» - 10 часов			
	Тактика игры в три касания при выполнении передачи после приёма в зону 3. Построение игроков при приёме подачи.	3	Обсуждение после объяснения. Самооценка своих тактических действий.
	Перемещение игроков вдоль сетки при блокировании. Страховка действий блокирующих. Защита углом вперёд. Тактика игры с двумя связующими.	3	Текущий. Обсуждение после объяснения. Самооценка своих тактических действий.
	Построение команды при защите углом назад. Игра при расположении связующего в зоне 2. Игра с одним связующим.	4	Текущий. Обсуждение после объяснения. Самооценка своих тактических действий.
МОДУЛЬ № 3. «Соревнования, турниры» - 4 часа			
	Подготовка основного состава команды гимназии к участию в районных соревнованиях.		Участие в соревнованиях. Анализ результата участия.
	Организация соревнований в		Подготовка команд классов на уроках и внеурочных

	параллели, подготовка команд.		занятиях. Проведение турниров.
	Разработка сценария и проведение турнира по волейболу, посвящённому Дню Победы в Великой Отечественной войне.		Текущий Сопровождение Награждение участников соревнований. разработки.
ИТОГО:			35 часов

3.2 Тематическое планирование

1 год обучения (11-12 лет)

№ занятия	Раздел Тема занятия	Кол. часов
Стойки и перемещения, техника передач, нападающий удар (4)		
1	ТБ на занятиях. Разминка волейболиста. Перемещения в стойке. Верхняя и нижняя передача индивидуально и в парах. Верхняя прямая подача и приём.	1
2	Техника нападающего удара в опорном положении. Разбег. Нападающий удар по ходу разбега. Учебная игра в три касания.	1
3	История развития волейбола, современные мячи. Перемещения и стойки. Совершенствование техники передач в парах. Передачи в пятёрках со сменой мест.	1
4	Нападающий удар в парах и приём. Нападающий удар по ходу разбега. Учебная игра в три касания.	1
Совершенствование техники передач, перемещений, нападающего удара, техника подачи (7)		
5	Сведения о выступлении российских волейболистов на чемпионатах мира и олимпиадах. Современное положение команд на мировой арене. Передачи в парах и тройках.	1
6	Нападающий удар по ходу разбега. Подача и приём. Подача по зонам. Техника подачи в прыжке. Учебная игра в волейбол.	1
7	Упражнения на растяжение при разминке. Упражнения на веревочной лесенке. Передачи в парах и тройках со сменой мест. Эстафеты с передачами через сетку во встречных колоннах.	1
8	Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4. Подача в прыжке. Подача и приём. Учебная игра с заданием направления подачи.	1
9	Важность развития силовых и скоростно-силовых качеств для освоения техники волейбола. Упражнения со скакалкой и на скамейках. Совершенствование техники передач в парах и тройках.	1

10	Нападающий удар по ходу разбега из зоны 4. Подача в прыжке. Подача и приём. Учебная игра с заданием направления подачи.	1
11	Упражнения на развитие координации на гимнастических матах. Упражнения со скакалками. Совершенствование техники передач в парах и тройках.	1
Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, подачи и приёма (4)		
12	Выдающиеся волейболисты прошлого и современности. Скоростно-силовые упражнения. Передачи в парах через сетку. Нападающий удар с собственного подбрасывания в парах. Нападающий удар по восходящему мячу через сетку.	1
13	Техника выполнения нападающего удара в зоне 3. Подача и приём. Учебная игра.	1
14	Ускорения за мячом. Упражнения на скамейках. Передачи в парах. Нападающий удар и приём в парах в опорном положении.	1
15	Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3. Блокирование в зонах 3 и 4. Подача и приём. Учебная игра.	1
Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, стоек и перемещений (9)		
16	Упражнения с набивными мячами и со скакалками. Передачи в парах. Передачи в тройках со сменой мест. Совершенствование действий в защите.	1
17	Нападающий удар из зон 4,2 с разбега по ходу и с поворотом корпуса. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра.	1
18	Современные правила игры в волейбол, их изменения в процессе развития игры. Ускорения без мяча и за мячом. Упражнения на развитие ловкости. Передачи в парах.	1
19	Нападающий удар из зон 4,2 с разбега по ходу и с поворотом корпуса. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра.	1
20	Упражнения на скамейках и гимнастических матах. Прием с падением. Совершенствование передач в парах и тройках.	1
21	Нападающий удар с разбега в зонах 4 и 2. Техника блокирования вдвоём. Игра в волейбол.	1
22	Упражнения на скорость перемещений за мячом. Упражнения на верёвочной лесенке. Совершенствование передач в тройках	1
23	. Нападающий удар в зонах 4 и 2, блокирование вдвоём. Подача и приём. Игра в волейбол.	1
24	Упражнения на развитие ловкости и скорости перемещений. Передачи в парах и четвёрках. Передачи во встречных колоннах через сетку с перебеганием под сеткой.	1
Совершенствование технических приёмов. Основы тактики (7)		
25	Нападающий удар и блокирование. Контроль техники нападающего удара. Подача и приём. Игра в волейбол.	1
26	Тактика защиты углом назад, взаимодействие блокирующих. Подстраховка товарищей. Передачи в парах и тройках.	1
27	Нападающий удар с разбега в зонах 4, 3, 2. Построение защиты на	

	второй линии. Учебная игра с установкой игры в защите углом назад.	1
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств на скамейках и на верёвочной лесенке. Передачи в четверках.	1
28	Совершенствование нападающего удара и блокирования. Учебная игра с отработкой защитных действий углом назад.	1
30	Тактика игры с применением атакующих действий через связующего в зоне №2. Передачи в парах и тройках через сетку. Передачи во встречных колоннах.	1
31	Совершенствование нападающего удара, второй передачи из зоны 2 и блокирования. Поддача и приём. Учебная игра с отработкой тактики защиты и нападения.	1
Совершенствование технических приёмов и тактических взаимодействий (4)		
32	Передачи в парах. Нападающий удар в зонах 4, 3, 2. Поддача и приём. Соревнования на точность выполнения поддачи.	1
33	Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий.	1
34	Совершенствование техники передач. Нападающий удар из зоны 4. Поддача и приём. Мини-турнир по волейболу.	1
35	Турнир по волейболу среди 5-6 классов.	1

2 год обучения (13-16 лет)

№ занятия	Раздел Тема занятия	Кол. часов
Стойки и перемещения, техника передач, нападающий удар (4)		
1	История изменения правил передач и приёма мяча. Стойки и перемещения. Упражнения на скамейках. Совершенствование техники передач в парах. Передачи в тройках.	1
2	Нападающий удар из зоны 4. Поддача в разные зоны площадки. Учебная игра с заданием: поддача в зону 1.	1
3	Разновидности способов приёма мяча. Передачи в парах в разных положениях. Передачи в тройках и четвёрках со сменой мест.	1
4	Нападающий удар по ходу разбега. Поддача и приём. Учебная игра в волейбол с установкой на нападение.	1
Совершенствование техники передач, перемещений, нападающего удара, техника поддачи (7)		
5	Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи из зоны 4. Планирующая поддача. Поддача и приём. Учебная игра в волейбол.	1
6	Скоростно-силовые упражнения на скамейках и с набивными мячами. Совершенствование техники передач в тройках и четверках. Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи.	1
7	Совершенствование техники поддачи и приёма. Контроль выполнения поддачи. Учебная игра в волейбол.	1

8	Упражнения на развитие ловкости и координации. Упражнения со скакалками. Передачи в парах и тройках. Передачи во встречных колоннах через сетку.	1
9	Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи из зоны 4. Планирующая подача. Подача и приём. Учебная игра в волейбол.	1
10	Упражнения со скакалками. Передачи в парах и тройках. Техника обманного удара по высокому мячу.	1
11	Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3. Подача и приём. Учебная игра в волейбол.	1
Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, подачи и приёма (4)		
12	Развитие скоростных качеств. Упражнения со скакалками. Передачи в тройках. Передачи со сменой мест через сетку.	1
13	Нападающий удар по ходу разбега и с короткой передачи в зоне 3, одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра.	1
14	Упражнения с набивными мячами. Передачи в парах и четвёрках. Передачи в четверках со сменой мест.	1
15	Нападающий удар в зоне 2 с разбега. Одиночное блокирование. Подача и приём. Учебная игра.	1
Техника нападающего удара и блокирования, совершенствование передач, стоек и перемещений (9)		
16	Нападающий удар и блокирование. Нападающий удар с короткой передачи. Игра в волейбол.	1
17	Упражнения с набивными мячами и на скамейках. Передачи в парах и четвёрках со сменой мест. Совершенствование игры в защите. Нападающий удар и блокирование. Игра в волейбол.	1
18	Нападающий удар и блокирование. Нападающий удар с короткой передачи. Игра в волейбол.	1
19	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств со скакалками. Передачи в парах и тройках. Совершенствование игры в защите.	1
20	Нападающий удар с разбега в зонах 4 и 2. Совершенствование техники блокирования вдвоём. Подача и приём. Игра в волейбол.	1
21	Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на развитие ловкости с мячом. Совершенствование передач в тройках.	1
22	Нападающий удар в зоне 3 с короткой передачи. Совершенствование техники блокирования. Подача и приём. Игра в волейбол.	1
23	Упражнения на развитие ловкости и скорости перемещений. Передачи в парах и четвёрках. Совершенствование игры в защите.	1
24	Нападающий удар и блокирование. Контроль техники нападающего удара. Подача и приём. Игра в волейбол.	1
Совершенствование технических приёмов. Основы тактики (7)		
25	Совершенствование нападающего удара и блокирования, второй передачи из зоны 2. Подача и приём. Учебная игра с отработкой тактики защиты и нападения.	1

26	Упражнения со скакалками и на скамейках. Передачи в тройках. Совершенствование нападения и защитных действий в тройках.	1
27	Нападающий удар из зоны 2 при второй передаче из зоны 2. Совершенствование техники блокирования. Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий.	1
28	Упражнения с набивными мячами. Передачи в тройках. Передачи во встречных колоннах со сменой мест через сетку.	1
29	Нападающий удар из зон 2, 3, 4 при расположении связующего в зоне 2. Подача и приём. Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий.	1
30	Тактика игры с одним связующим. Упражнения со скакалками. Передачи в тройках со сменой мест. Передачи во встречных колоннах.	1
31	Нападающий удар из зон 2, 3, 4. Подача и приём. Учебная игра с применением тактики атакующих действий с одним связующим.	1
Совершенствование технических приёмов и тактических взаимодействий (4)		
32	Передачи в парах. Нападающий удар в зонах 4, 3, 2. Подача и приём. Соревнования на точность выполнения подачи.	1
33	Учебная игра в волейбол с применением атакующих и защитных действий.	1
34	Совершенствование техники передач. Нападающий удар из зоны 4. Подача и приём. Мини-турнир по волейболу.	1
35	Турнир по волейболу среди 7-9-х классов.	1

3.3 Условия реализации программы

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор дл яволейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16

7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель дл яног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

3.4 Формы аттестации

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

Контрольные критерии оценивания успешности занимающихся.

Контрольный показатель	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Нижняя передача над собой, кол	До 10	10-20	20 и больше
Верхняя передача в стенку, кол	До 15	15-30	30 и больше
Подача, кол из 10	Меньше 7	Меньше 10	10 из 10
Нападающий удар, кол из 10	Меньше 5	До 10	10 из 10
Знание тактических терминов	Ответы с ошибками	Ответы с небольшими ошибками	Полные ответы

3.5 Оценочные материалы

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3

Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ НА КАЖДОМ УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 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 в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на ступе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. Испытания на точности 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.

4. Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячмета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет

служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Поддачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании занимающемуся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. *Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке), положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *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.

Интегральная подготовка.

1. *Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе - после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр (графически, на магнитофонную ленту, видеокамеру и др.). На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх - календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде. Успешное решение задач подготовки резервов волейболистов высших разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований. В разделах интегральной подготовки указано количество соревнований (игр) на каждый год в системе многолетней подготовки. Этот минимум должен быть обеспечен для каждого занимающегося.

Теоретическая подготовка.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Судейская подготовка.

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	1	9	5	3	9	7	4	3

	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	4	3	2	4	3	2	1
		15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	7	6	4	2	5	3	2	1
		16	8	7	5	3	6	5	3	2

3.6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. А.Г.Фурманов. Волейбол. Изд. Современная школа. 2009.

2. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
 3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./ Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., 2001. - 520 с.
 4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
 5. «Техника безопасности на уроках», Муравьев, 2011.
 6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ. М.: Просвещение, 1989.- 128 с.
 7. Козырева Л.В. Азбука спорта. Волейбол., М., ФиС , 2003.
 8. Волейбол высшего уровня. М. ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007, - 32 с. (Библиотечка тренера)
- 23.08.2021