

Управление образования
Администрации Верхнесалдинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
решением педагогического совета,
протокол №1 от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ СОШ №6
№183 от от «29» августа 2025г
О.Б. Жидкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года (272 часа)

Составитель:
Фомин Александр Андреевич
учитель физической культуры

г. Верхняя Салда

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295 – Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г).
4. Концепция Развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.201 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652-н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые).
10. Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области. методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», 2025 год.
12. Устав МБОУ СОШ №6.

Актуальность программы:

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития

физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка, но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно - сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа предоставляет учащимся возможности выбора физической нагрузки с учетом их изменяющихся потребностей и возможностей.

Педагогическая целесообразность

4-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Игра волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Уровень программы

Стартовый (начальная подготовка)

Базовый (учебно-тренировочная подготовка)

Адресат программы – обучающиеся 11-14 и 15-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. В **подростковом возрасте** быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. Если в возрасте 7-11 лет развитие скелетных мышц происходит в основном за счет аэробных возможностей, то к 15 годам энергетика скелетных мышц становится все более связанной с активацией лактаcidного источника. В это время наблюдаются своего рода «скачки» в развитии анаэробных

возможностей организма. Показатели функциональной лабильности аппарата движения к 14 - 15 годам достигают уровня взрослых, а для мышц верхних конечностей - значительно раньше. Известно, что без специальной тренировки способность к овладению сложной координацией движений развивается до 15 лет, максимальный рост силы - 16 лет, быстрота движений - до 15 лет, уровень скоростно-силовых качеств - до 17 лет, функциональные возможности организма повышаются до 16 лет. Необходимо учитывать и то, что в период 15-16 лет организм юных спортсменов еще находится в состоянии формирования и развития, у них быстрее наступает утомление, недостаточно развита сила мышц, они в большей мере реагируют на различные раздражители. Такая динамика физического развития выражается и в динамике физических качеств юных спортсменов. По данным А. П. Скородумовой, у юных спортсменов показатели силы существенно возрастают к 11 годам, продолжая в дальнейшем увеличиваться неравномерно. Наиболее быстрые темпы развития абсолютной силы в 12-14 и 15-17 лет. Темпы прироста ее сравнительно невелики. Это особенно характерно для возраста 12-14 лет.

Режим занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность 1 академический час. Общая загрузка - 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Срок освоения программы: 4 года.

Формы обучения (очная):

- индивидуальная
- индивидуально-групповая
- групповая
- самостоятельная тренировка по заданию учителя

Виды занятий:

- практическое занятие
- тренинг
- мастер-класс
- беседа
- открытое занятие
- участие в соревнованиях

Формы подведения итогов реализации программы:

- тестирование
- тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств.
- выполнение комплекса упражнений на развитие основных физических качеств
- выполнение комплекса контрольных упражнений без учета результатов
- зачетные игры в волейбол

1.2. Цель и задачи программы

Цель – формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основ игры в волейбол

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с историей развития вида спорта, правил соревнований;
- создать условия для освоения и совершенствования обучающимися основ техники игры в волейбол;
- познакомить обучающихся с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

Развивающие:

- создать условия для развития у обучающихся основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- создать условия для развития у обучающихся специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;
- мотивировать обучающихся к участию в соревнованиях и игре в волейбол;
- развивать коммуникативные навыки обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся волевые качества, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;
- воспитывать у обучающихся стремление к здоровому образу жизни;
- прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- имеют представление об истории развития волейбола, как вида спорта;
- освоят технику и правила игры в волейбол;
- будут знать основы физиологии и гигиены спортсмена, технику безопасности на занятиях и режим дня спортсмена.

Метапредметные:

- демонстрируют развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- демонстрируют развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;
- проявляют стремление к совершенствованию своих личных результатов через участие в соревнованиях;
- демонстрируют наличие необходимых в команде коммуникативных навыков.

Личностные:

- обучающиеся демонстрируют такие качества, как воля, смелость, дисциплинированность, достаточный уровень социальной активности и ответственности в ходе соревнований и тренировок;
- обучающиеся демонстрируют стремление к здоровому образу жизни;
- Обучающиеся имеют стойкий интерес к занятиям волейболом, физкультурой и спортом.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п.	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
	Общая физическая подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений ОФП
	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	20	2	18	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Тактическая подготовка	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные тактические приёмы
	Игра по правилам	2	0	2	<u>Игра</u>
	Контрольные испытания	2	0	2	Контрольное упражнение
		68	10	58	

Содержание программы 1 года обучения:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Правила игры в волейбол.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (500 г) с места и с разбега.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег.

Подвижные игры

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями.

Броски набивного мяча

Прыжки обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающие удары. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Техника защит. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием;

Прием сверху двумя руками; Прием снизу двумя руками; Блокирование.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;

Соревнования по физической подготовке

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

- Мини-волейбол (по специальным правилам).

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п.	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Теоретическая подготовка	4	4	0	опрос
	Общая физическая подготовка	20	2	18	Выполнение упражнений ОФП
	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
	Техническая подготовка	20	2	18	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Тактическая подготовка	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные тактические приёмы
	Соревнования	2	0	2	Участие в соревнованиях
	Контрольные испытания	2	0	2	Контрольное упражнение
		68	10	58	

Содержание программы 2 года обучения:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
2. Места занятий и инвентарь.
3. Нагрузка и отдых

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег по 40 м. Бег с низкого старта 60 м. Эстафетный бег с этапами до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (500 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки), 4 кг (мальчики).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег.

Подвижные игры

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями.

Броски набивного мяча

Прыжки обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающие удары. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Техника защит. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием;
Прием сверху двумя руками; Прием снизу двумя руками; Блокирование:

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.

Соревнования по физической подготовке

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

- Мини-волейбол (по специальным правилам).

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п.	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Основы методики обучения в волейболе	4	4		опрос
	Общая физическая подготовка.	16	2	14	ОФП тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Техника нападения	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Основы техники и тактики игры	20	2	18	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
	Тактическая подготовка Командные тактические действия в нападении, защите.	8	1	7	тестирование на умение выполнять пройденные тактические приёмы
	Интегральная подготовка	2	0	2	Развитие основных двигательных качеств, совершенствование естественных видов движения
	Инструкторская и судейская практика	1	0	1	опрос
	Соревнования	5	0	5	участие в соревнованиях
	Контрольные испытания	2	0	2	Контрольное упражнение
		68	10	58	

Содержание программы 3 года обучения:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Основы техники и тактики игры в волейбол.
2. Основы методики обучения волейболу.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг

(девочки), 4 кг (мальчики), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег.

Подвижные игры

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями.

Броски набивного мяча

Прыжки обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающие удары. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и. п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Техника защит. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием;

Прием сверху двумя руками; Прием снизу двумя руками; Блокирование:

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

✓ Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

✓ Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

✓ Чередование изученных тактических и технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

✓ Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

✓ Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

✓ Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-

тактического арсенала в соревновательных условиях.

✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

✓ Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

✓ Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

✓ Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

- Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

➤ Освоение терминологии, принятой в волейболе; овладение командным языком, умение отдать рапорт; проведение упражнений по построению и перестроению группы.

➤ В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

➤ Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки в двусторонней игре, и на соревнованиях.

➤ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой; техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

➤ Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

➤ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

➤ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Составление календаря игр.

➤ Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы методики обучения в волейболе	3	3		опрос
2	Общая физическая подготовка.	10		10	ОФП тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3	Техника нападения	15	1	14	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4	Основы техники и тактики игры	16	2	14	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
5	Тактическая подготовка Командные тактические действия в нападении, защите.	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные тактические приёмы
6	Интегральная подготовка	2	-	2	Развитие основных двигательных качеств, совершенствование естественных видов движения
7	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	опрос
8	Соревнования	7		7	Участие в соревнованиях
9	Контрольные испытания	2		2	Контрольное упражнение
		68	7	61	

Содержание программы 4 года обучения:

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Планирование и контроль
2. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 50-60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг

(девочки), 4 кг (мальчики), 5 кг (юноши); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег.

Подвижные игры

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения с отягощениями.

Броски набивного мяча

Прыжки обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару. Нападающие удары. Техника защиты. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п., прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

Техника защит. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием;

Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Блокирование.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия; групповые действия; командные действия.

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

✓ Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях; подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

✓ Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

✓ Чередование изученных тактических и технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

✓ Многократное выполнение технических приемов подряд; тактических действий - отдельно и в сочетаниях.

✓ Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

✓ Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов - на основе программы для данного года обучения.

✓ Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).

✓ Переключения в выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты: подача - прием, нападающий удар - блокирование, передача - прием. Поточное выполнение технических приемов.

✓ Переключения в выполнении тактических действий в нападении, защите, защите и нападении - отдельно по индивидуальным, групповым и командным.

✓ Календарные игры содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

✓ Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

✓ Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

✓ Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

✓ Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.

СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования по технической подготовке

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.
- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- подача верхняя прямая на точность.
- подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
 - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
 - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
 - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Соревнования по физической подготовке

- Бег 30 м.
- Бег с изменением направления (5х6 м).
- Прыжок в длину с места.
- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
- Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
- Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Соревнования по игровой подготовке

- Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера дня участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

- Освоение терминологии, принятой в волейболе; овладение командным

языком, умение отдать рапорт; проведение упражнений по построению и перестроению группы.

➤ В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

➤ Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими прием игры, и находить ошибки в двусторонней игре, и на соревнованиях.

➤ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой; техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

➤ Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

➤ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

➤ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой. Составление календаря игр.

➤ Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Количество/
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов в год	68
5	Неделя I полугодия	16
6	Неделя II полугодия	18
7	Начало занятий	Первая неделя сентября
8	Каникулы	30 декабря – 10 января
9	Выходные и праздничные дни	В соответствии с производственным календарем
10	Окончание учебного года	Последняя неделя мая

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал - 12х24м.
- Гимнастическая скамейка — 13шт.
- Гимнастическая стенка — 7шт.
- Гимнастический мат -30 шт.
- Гимнастическая перекладина -5 шт.
- Скакалка – 25 шт.
- Перекладина стационарная - 1 шт.
- Волейбольная сетка– 1шт.
- Мяч волейбольный -25 шт.
- Мяч набивной (масса 1 кг) – 20 шт.
- Резиновый амортизатор – 20 шт.
- Раздевалки-2
- Комната для хранения инвентаря-1

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, образование среднее специальное, квалификация «Преподаватель физической культуры».

Методические материалы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Методы, используемые в работе:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске) - практические методы (разучивание по

частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением обучающегося, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому обучающемуся, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах на уровне школы;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях на уровне города.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

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

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в конце года – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ЛИТЕРАТУРА

- Айрияну А.Г. «Волейбол», М, 1976
- Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
- Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
- Волейбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2004
- Волейбол /Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
- Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
- Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
- Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
- Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
- Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт,
- Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975
- Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу», М, 1970
- Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсменов. – Минск, 1982
- Кунянский В.А. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
- Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М:Физкультура и спорт. 1989.
- Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
- Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
- Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
- Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
- Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
- Перльман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.
- Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
- Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В. С. Родиченко и др.- М, Ф и С 2005.144 с.
- Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
- Фидлер М. «Волейбол», М, 1972
- Эдельман А.С. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

По технической подготовке:

1. Испытания на точность передачи через сетку: на противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч в зоне 4- размером 2 на 1, в зоне 1 и в зоне 6-размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

2. Испытания на точность подач - основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зона 4 -5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый воспитанник исполняет 5 попыток.

3. Испытания на точность нападающего удара - нужно выполнить качественно, в техническом отношении тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

4. Испытание в "защите зоны" - находясь в зоне 6 в круге диаметром 2,5 м воспитанник должен применить все изученные приемы защиты.

По тактической подготовке:

1. Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2. Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество приема мяча.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям:

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			выс	Выше средн	средн	низ	выс	Выше средн	средн	низ
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	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)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	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)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 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)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1

	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2	
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2	
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1	
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2	
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2	
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3	
	IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
		2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 5 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
		3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3	1 1 1

**Контрольно-переводные нормативы отделения волейбол
по общей физической подготовке (ОФП)**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год 11-12 лет	2 год 13-14 лет	3 год 15-16 лет	4 год 17-18 лет
1	Бег 30 м, с	5,7-5,6	5,6	5,5-5,4	5,2
2	Бег 30 м (5х 6 м),с	12,5	12,4	12,2	12,1
3	Бег 92 м с изменением направления (елочка), сек.	28,7-28,0	27,4	26,8-26,2	26,0
4	Прыжок в длину с места, см	200-210	216	220-225	227
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	46-50	52	55-60	65
6	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: - сидя - стоя	5,7-6,5 10,8-13,5	7,2 14,5	7,5-7,9 15,2-15,5	8,5 16,0

**Контрольно-переводные нормативы отделения волейбол
по технико-тактической подготовке, интегральной подготовке,
по спортивному результату**

№ п/п	Контрольные нормативы	1 год 11-12 лет	2 год 13-14 лет	3 год 15-16 лет	4 год 17-18 лет
Техническая подготовка					
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4-5	5		
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3-4	4-5	6	
3	Подача на точность: 10-12 лет- верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3-4	5-3	3	4
4	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	4-3	3	4
5	Нападающий удар прямой из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (в 16-17 лет с передачи за голову)	2-3	4-3	2	3
6	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2-3	4-6	6	7
7	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4			
8	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	2-3	4	5	5
Тактическая подготовка					
	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3	4	6
	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 2 в зону 3 или 4 и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	4	5	5	4
	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	4
	Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения после нападения соперников	4-5	6	7	8
Интегральная подготовка					
	Прием снизу-верхняя подача	8	6	7	
	Нападающий удар-блокирование		4	5	7
	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных-к нападению	3	3	3	6
Спортивный результат					
	Потери подачи в игре (%)	25	20	18	
	Эффективность нападения в игре (%)				
	- выигрыш	30	40	40	40
	- проигрыш	25	25	25	20
	Полезное блокирование в игре (%)	25	30	30	35
	Ошибки при приеме подачи в игре (%)	22	20	18	14

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование таблицы, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебные игры.	Дидактические карточки, плакаты, инвентарь на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место для игры, оборудование и инвентарь

Площадка. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м., шириной 9 м. Препятствия следует удалить от ее границ не менее чем на 2,5 м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5 м (в помещениях).

Размер площадки можно уменьшить до 15 м в длину и 7,5 м в ширину.

Площадку очерчивают линиями - короткими, и называются лицевыми и длинными (боковыми). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3 м от правого угла за площадкой проводят линию длиной 15 см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону подачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой средней линией. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения.

Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется площадью нападения.

Линии должны иметь ширину не более 5 см и находятся в одной плоскости с площадкой.

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10х10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5 мм или веревкой на двух стойках расположенных в 0,5 - 1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответственно возрастной группе или по договоренности. Для юных волейболистов высота сетки определяется по таблице:

	Возраст юных волейболистов			
	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Мальчики	2,20 м	2,30 м	2,40 м	2,43 м
Девочки	2,00 м	2,10 м	2,20 м	2,24 м

Мяч должен быть круглым, с длиной окружности 66 ± 1 см и весить 270 ± 10 г. Наружная оболочка мяча из кожи или из ее заменителей. Для мальчиков и девочек 11-12 и 13-14 лет вес мяча должен составлять 200-250 г. Встречу можно проводить одним мячом.

Участники соревнований

Возраст игроков. Участников соревнований делят на следующие возрастные группы: юношеские - 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп.

Составы команд, замены игроков. В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным. Замена игроков и взятие перерыва по требованию капитана или тренера команды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменять игрока можно только с разрешения судьи. Игрок, выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи. Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече не имеет права. Если в одной из команд осталось менее шести человек и для замены использованы все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной партии поражение. При несчастном случае с игроком

судья обязан по заявлению капитана команды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего 6 игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

Костюмы игроков. Форма игроков - спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

Расстановка игроков. Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные - игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки). Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расстановку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

Судейство и правила ведения игры

На каждую встречу назначают одного судью. Фиксируя ошибки, он должен пояснять те из них, которые могут вызвать у игроков и зрителей сомнение.

Основные положения правил игры

Счет и результат игры. Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравшей партию считается команда, которая первой набирает 25 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. В каждой партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 25:23; 26:24; 17:15.

Продолжительность игры. Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи. Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счета, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва. Результат игры по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

Выбор сторон. Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки. После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей (пятой) партией делается 5-минутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или право первой подачи. В третьей (пятой) партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются со сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

Начало игры и подача. Подачу выполняют после объявления счета судьей, проводящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача не повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой - в пределах игровой части площадки даже касаясь ее.

Переход подачи. Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи мяча переходит к команде-сопернику.

Смена мест. При переходе подачи, подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

Удары по мячу. Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три

удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

Игра двух волейболистов. Одновременно прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

Игра от сетки. Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой. При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача). Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокировании не считается ошибкой, однако, наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

- игрок наступит на среднюю линию;
- какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику;
- игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступни (ступней) приходится на среднюю линию.

Действия игроков задней линии (зоны). Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площадки нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнего края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площадке нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

Выход мяча из игры. Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потерявшей право на подачу. Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара - касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой. Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, потолка, свисающих с потолка предметов.

Потеря мяча. Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- мяч коснулся пола;
- команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
- мяч был задержан или брошен;
- мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
- игрок коснулся сетки;
- игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;
- игрок задней линии (зоны), находясь в площадке нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
- игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т.п.;
- при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрывается.

Потеря подачи. Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

- нарушена очередность подач;
- мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;
- мяч подан не из зоны подачи;
- выполняя подачу, игрок наступил, на линию площадки либо переступил эту
линию;
- мяч при подаче задел посторонние предметы.