

МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛИПОВЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ОКТЯБРЬСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»

РАССМОТРЕНА
методическим объединением
МОБУ ЛСОШ №1
Протокол № 4,
от 20.05.2024 г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МОБУ ЛСОШ №1
Протокол № 4,
от 23.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Ларина М.Н.
Протокол № 4,
от 31.05.2024 г.



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации программы - 1 год

Ярмак Людмила Юрьевна,
учитель физической
культуры

пгт. Липовцы
2024 г

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

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 организма. Помимо выше перечисленного, игра волейбол имеет высокую популярность и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: государственный язык РФ-русский.

Уровень освоения: базовый.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава Учреждения, другими локальными актами.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей 13-15 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1.

В программу принимаются дети в возрасте 13-15 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Особенности организации образовательного процесса

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 136 часов).

Формы обучения – очная. Совместная деятельность педагога и ребенка, направлена на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий.

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Волейбол» на протяжении всего курса обучения проводятся:

для детей 13-15 лет – 2 раза в неделю по 2 часа; в год – 136 часов.

1.2 Цель и задачи программы

Цели программы: обучение спортивной игре волейбол детей 13-15 лет МОБУ Липовецкая СОШ №1, посредством обучения техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитывать интерес к систематическим занятиям волейболом;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- развивать инициативность и самостоятельность, уверенность в себе;

- Развивающие:

- развивать двигательные способности детей;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- развивать умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- развивать умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;

Обучающие:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить основным приемам технике и тактике игры в волейбол;
- познакомить с правилами игры и судейство;

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	История развития волейбола	1	1		Беседа
2	Оборудование и инвентарь	1	1		Беседа

3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Беседа
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи	1	1		Беседа
5	Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований	1	1		Зачёт
6	Специальная подготовка техническая	77	1	76	Контрольные испытания.
7	Специальная подготовка тактическая	30	1	29	Зачёт
8	ОФП	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
9	Соревнования	4		4	Участие в соревнованиях
	Итого:	136	8	128	

Содержание учебного плана

1. Тема: История развития волейбола.

Теория: Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

2. Тема: Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь для занятий и игры в волейбол, уход за ним. Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале.

3. Тема: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

4. Тема: Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

5. Тема: Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований

Теория: Правила игры в волейбол.

Практика: Игра с элементами волейбола.

6. Тема: Специальная подготовка техническая

Теория: Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола: стойки, перемещения, подачи, прием, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Изучение техники игры в волейбол.

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером;

нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной

вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. *Прием* в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

7.Тема: Специальная подготовка тактическая

Теория: Понятие о тактике игры в волейбол. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика: Изучение тактики игры в волейбол.

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи:

игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

8. Тема: Общефизическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика: Выполнение упражнений для развития физических способностей.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и

стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным

(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы

двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

9.Тема: Соревнования.

Теория: Установки игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных

игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика игроков и команды противника. План игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре.

Практика: Принять участие в товарищеских, контрольных играх, соревнованиях на первенство района, поселка.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся будут:

- развит интерес к систематическим занятиям волейболом;
- развита инициативность и самостоятельность, уверенность в себе;
- развит волевой характер, командный дух юных спортсменов, ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;

Метапредметные результаты

У обучающихся будут развиты:

- двигательные способности детей;
- необходимые физические качества (сила, выносливость, гибкость, координация движения, быстрота реакции, меткость);
- умение самостоятельно планировать свою деятельность;
- умение осуществлять контроль и регуляцию собственных действий;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- общие основы игры волейбол и его роли в укреплении здоровья;
- основы физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- правила игры и судейство;

Обучающиеся будут уметь:

- играть в волейбол по правилам;
- осуществлять судейство;
- выполнять технические действия в игре;
- выполнять контрольные нормативы;

Обучающиеся будут владеть:

- понятиями терминологии и жестикуляции в игре;
- навыками судейства в волейболе;
- техникой движений в волейболе, технико-тактическими действиями.
- владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, управлять своими эмоциями во время игр и соревнований;

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном спортзале, который отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям:

- спортивный зал с разметкой волейбольной площадки;
- технические средства обучения;
- спортивное оборудование и инвентарь:
- наличие раздевалок;

Для практических занятий будет использоваться оборудование и спортивный инвентарь.

N п/п	Наименование	Количество изделий
1	Сетка волейбольная со стойками	2
2	Мяч волейбольный	20
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	3

4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 кг	10
5	Сетка для мячей	2
6	Мяч теннисный	10
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8	Скакалка гимнастическая	20
9	Скамейка гимнастическая	4

Учебно- методическое и информационное обеспечение Список литературы для педагога

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений 2018 г.-120 с
2. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2017. – 143 с.: ил.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 176 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол: Учебник для вузов. / Под общ. ред. А.В. Беляев, М.В. Савина, – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 360 с., ил.
5. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
6. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019 – 184 с., ил.
7. Губа, В.П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – М.: Спорт, 2019. – 191 с.: ил.
8. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учеб. пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). – М.: ФиС, 2016. – 189 с.: ил.
9. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров дет. и юнош. спортив. коллективов / Железняк Юрий Дмитриевич, Клещев Ю. Н., Чехов О. С. – М.: ФиС, 2017. – 295 с.: ил.

10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019 – 200 с.: ил.

11. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019

12. Никитушкин, В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография / В. Г. Никитушкин. – М.: Физ. культура, 2020. – 230 с.: табл.

13. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол») / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

14. Сингина Н.Ф. Психологическая подготовка в волейболе (стресс и стрессовые ситуации, контроль эмоций). Методическое руководство/ Н.Ф. Сингина, Е.В. Фомин – М.: ВФВ, 2018 г.- Вып.14. – 24 с.

Учебные пособия для учащихся

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.2018.

2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.,2021.

3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 2020.

4. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. Просвещение, 2015.

5. Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2018

6. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 2019.

Электронные ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)

2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (www.volley.ru)

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (olympic.ru)

4. Официальный интернет-сайт международной волейбола (FIVB)

[электронный ресурс] (www.fivb.com)

5. Всероссийская федерация волейбола <http://www.volley.ru/pages/497/p1/>
(дата обращения: 08.06.2022)

Информационное обеспечение: видео (ютуб) уроки волейбола

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>

2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>

3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>

4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

В процессе реализации Программы предусмотрен входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Входящий контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям волейболом. Результаты диагностики доводятся до сведения родителей.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46)

см)	см)
-----	-----

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Итоговый контроль предназначен для принятия решения по вопросу качества сформированных результатов в ходе изучения программы. Он осуществляется на специальном занятии в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов и участия в соревнованиях.

Контрольные упражнения.

Техническая подготовка.

1. Испытания на точность 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 степе 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. 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. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

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 (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.

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	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)	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 3х3 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 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)	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	14	5	4	3	2	4	3	2	1
	15	5	4	3	2	4	3	2	1

	из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	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

Формы подведения итогов обучения:

- контрольные упражнения;
- тестирование;
- соревнования;
- зачет.

Формы отслеживания и контроля развивающих и воспитательных результатов:

- оценка устойчивости интереса обучающихся к занятиям с помощью наблюдения педагога и самооценки обучающихся;
- статистический учет сохранности контингента обучающихся;
- наблюдение изменений в личности и поведении обучающихся с момента поступления в объединение и по мере их участия в деятельности;
- индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- сравнительный анализ успешности выполнения заданий обучающимися на начальном и последующих этапах освоения программы;
- оценка степени участия и активности обучающегося в соревновательной деятельности.

В конце учебного года педагогом составляется таблица индивидуального мониторинга освоения программы.

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы
(диагностическая карта)**

ФИО обучающегося _____		
Возраст (класс) _____		
Показатели для мониторинга	Уровень на начало учебного года	Уровень на конец учебного года
Эмоциональная вовлеченность ребенка в работу на занятии		
Умение бегать с максимальной скоростью 30 м		
Умение выполнять прыжок в длину с места		
Умение метать набивной мяч		

массой 1 кг из-за головы двумя руками		
Умение выполнять передачи на точность		
Умение выполнять передачи через сетку		
Умение выполнять подачи на точность		
Сформированы увлеченность, толерантное поведение, готовность и способность взаимодействовать со сверстниками и педагогом		
Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач		
Участие в соревнованиях		

2.3 Методические материалы

Для организации образовательного процесса используются:

- **методы обучения:** словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный.
- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, мотивация, упражнения.
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.
- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнование в решении примеров на время.
- **педагогические технологии:** лично-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения.

№	Раздел	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для тренера-преподавателя	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая - тактическая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный	Мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

		парах	показ педагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Мячи каждого обучающего на	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Алгоритм учебного занятия: организационно-мотивационная часть, актуализация знаний по теме постановка проблемы, информационная часть, усвоение новых знаний и способов действий, проверка понимания, практические задания с объяснением соответствующих правил, тренировочные упражнения, игры, обобщение и систематизация знаний, анализ успешности достижения цели, рефлексия, итоговая часть.

Инструкция по технике безопасности для детей

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера–учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34 учебные недели
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-27.12.2024
	2 полугодие	10.01.2025-25.05.2025
Возраст детей, лет		13-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		136

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	сентябрь, 2024 г.	Беседа
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	октябрь, 2024 г.	Беседа
3	Встречи со знаменитыми спортсменами,(беседы, обсуждения)	ноябрь, 2024 г.	Беседы, обсуждения
4	Первенство Октябрьского округа по волейболу	декабрь, 2024 г.	Соревнования
5	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	январь, 2025 г.	Беседы, обсуждения
6	Просмотр соревнований, видео, их обсуждение	февраль, 2025 г.	
7	«Президентские спортивные игры» по волейболу среди девушек и юношей Октябрьского муниципального округа	март, 2025 г.	Спортивные игры
8	Спортивный праздник «День здоровья между классами	апрель, 2025 г.	Соревнования

	волейбол»		
9	Подведение итогов спортивной деятельности учащихся.	май, 2025 г.	Соревнования

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб, для студентов высших пед. учеб, заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2021.

2. Каинов А. Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. Волгоград: Учитель, 2022. - 167 с.

3. Лях, В. И. Программы для общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2022.

4. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2021.

5. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 классы: учеб, для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2022.