

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

Принята на заседании
методического совета
от « 30 » 04 2025 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №20

« 30 » 04 2025 г.
Н.В. Бауэр



Программа «Волейбол»

Возраст обучающихся –11-15 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов – 68

Автор-составитель:
Агафонова Ирина Владимировна,
преподаватель

г. Сургут, 2025

Аннотация

Программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья школьников, привлечение их к занятиям физкультурой и спортом.

Основой волейбола являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки. Благодаря занятиям ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия волейболом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

В программе предусмотрено большее количество часов на изучение технических приемов и тактического взаимодействия обучающихся, что позволит повысить уровень соревновательной деятельности игры волейбол. Данная программа совершенствует навыки учащихся по техническим и тактическим элементам игры в волейбол.

На программу принимаются учащиеся 4-8 классов (11-15 лет).

Срок реализации программы - 1 год (2025-2026 учебный год).

Объем программы 68 часов (2 часа в неделю).

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Программа «Волейбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
Ф.И.О педагога, реализующего программу	Агафонова Ирина Владимировна
Год разработки	2025
Когда, где и кем утверждена программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета от 30.04.2025 протокол №4, утверждена приказом директора МБОУ СОШ №20 Н.В. Бауэр от 30.04.2025 №Ш20-13-669/5
Информация и наличии рецензии	Нет
Цель	Развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.
Задачи	обучающие: - обучать техническим приёмам и правилам игры; - обучать тактическим действиям; -обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладевать навыками регулирования психического состояния. развивающие: -повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, укреплять здоровье - расширять функциональные возможности организма. воспитательные: - вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитывать привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

	- формировать потребность к ведению здорового образа жизни
Планируемые результаты освоения программы	Предметные: - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - выполнение упражнений на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости. Метапредметные: - ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий; - подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; - действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей; - уметь контролировать психическое состояние. Личностные: - участие в соревнованиях; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом.
Срок реализации	2025-2026 учебный год
Количество часов в неделю/ год	2/68
Возраст обучающихся	11-15 лет
Форма занятий	Очная, учебно-тренировочное занятие
Методическое обеспечение	Амалин М. Е. Тактика волейбола, Москва, «Физкультура и спорт», 2015; Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов, Москва, «Физкультура и спорт» 2017
Условия реализации программы	Спортивный зал/ волейбольная площадка. Оборудование и инвентарь: сетка волейбольная - 2 шт., стойки волейбольные - 6шт., гимнастические стенки - 10 шт., гимнастические скамейки - 8 шт., гимнастические маты - 10 шт., скакалки - 25 шт., мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт., резиновые амортизаторы - 10 шт., мячи волейбольные - 20 шт., рулетка - 1шт., компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ № 20.

Реализация программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Отличительные особенности программы.

Программа «Волейбол» отличается от уже существующих программ тем, что в программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие совершенствованию техники и тактики игры в волейбол, и

она способствует развитию физических способностей, что дает возможность учащимся продолжить заниматься в спортивных секциях по волейболу более углубленно.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 4-8 классов (11-15 лет).

Набор детей на обучение по программе осуществляется по принципу добровольности. Учитываются интересы и потребности самих детей.

Количество учащихся в группе: 20 человек.

Срок освоения программы: программа рассчитана на один год обучения (2025-2026 учебный год). 34 учебные недели. Период реализации программы: с 01.09.2025 по 31.05.2026.

Объем программы.

На занятия по программе стартового уровня отводится по 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Режим занятий.

В неделю: по 1 академическому часу 2 раза в неделю / итого 2 часа.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Расписание занятий по программе составляется с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, обеспечивая наиболее благоприятный режим труда и отдыха учащихся, утверждается приказом директора МБОУ СОШ №20.

Формы обучения. Основная форма организации образовательной деятельности при реализации программы учебное занятие (**очная**), могут применяться дистанционные образовательные технологии, в том числе в период активированных дней.

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся, потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством игры в волейбол.

Задачи:

обучающие:

- обучать техническим приёмам и правилам игры;
- обучать тактическим действиям;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладевать навыками регулирования психического состояния.

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укреплять здоровье
- расширять функциональные возможности организма.

воспитательные:

- вырабатывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
 - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - воспитывать привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Содержание программы**Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	
1.	Общая физическая подготовка	2	20	22	Контрольные нормативы
2.	Технико-тактическая подготовка	4	32	36	Визуальный контроль, игра
3.	Игровые навыки в волейболе	4	6	10	Контрольная игра
	Итого	10	58	68	

Содержание учебного плана**Раздел 1. Общая физическая подготовка (22 ч.).**

Теория: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Методы и средства ОФП

Практика:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка (36 ч.).

Теория: методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования.

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации.

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.

Игры и эстафеты с препятствиями.

Стойки и передвижения.

Приемы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад).

Подачи снизу сверху и сбоку.

Нападающие удары (прямые и по диагонали).

Защитные действия (блоки, страховки).

Раздел 3. Игровые навыки в волейболе (10 ч.).

Теория: анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика:

умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях.

Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Планируемые результаты

Предметные:

-устойчивое овладение умениями и навыками игры;

-укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- выполнение упражнений на развитие быстроты, скорости реакции, ловкости.

Метапредметные:

- ухаживать за инвентарем, оборудовать место занятий;

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей;

- уметь контролировать психическое состояние.

Личностные:

- участие в соревнованиях;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде

спорта;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			тренировочное занятие	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Лекция, визуальный контроль
2	сентябрь			тренировочное занятие	1	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте, над собой. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	сентябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль

8	сентябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу.	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	октябрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
14	октябрь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху, над собой - на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	октябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	октябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль

						Учебная игра.		
18	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
19	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	ноябрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны	Спортивный зал	Визуальный контроль

						3, 4. Учебная игра		
27	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
28	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
30	декабрь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча и передача в зону 3. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	декабрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	декабрь			тренировочное занятие	1	Передача мяча сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением.	Спортивный зал	Визуальный контроль

						Прием мяча снизу с подачи. Учебная игра.		
35	январь			тренировочное занятие	1	Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча снизу с подачи.	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	январь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	январь			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	январь			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3 Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Передача мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль

42	февраль			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
43	февраль			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	февраль			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.	Спортивный зал	Визуальный контроль

						Учебная игра.		
51	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 33.	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	март			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
55	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача из зон 1, 6, 5 в зону 3. Вторая передача в зоны 2, 4. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Учебно - тренировочная игра в волейбол.	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	апрель			тренировочное занятие	1	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра	Спортивный зал	Визуальный контроль
61	апрель			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль

62	апрель					Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
63	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
64	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
65	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
66	май			тренировочное занятие	1	Нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Спортивный зал	Визуальный контроль
67	май			тренировочное занятие	1	Итоговая аттестация. Контрольная игра	Спортивный зал	Игра
68	май			тренировочное занятие	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра

Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса.

Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательной деятельности:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

Педагогические технологии: лично - ориентированные, игровые.

Материально-техническое обеспечение:

1. спортивный зал / волейбольная площадка;
2. волейбольная сетка - 2 шт.;
3. стойки для волейбольной сетки, настенные крепежи - 2 шт.;
4. волейбольные мячи -20 шт.;
5. набивные мячи - 10 шт.;
6. баскетбольные мячи - 10 шт.,
7. футбольные мячи - 10 шт.,
8. шведские стенки - 10 шт.

Система контроля результативности программы

Формы аттестации:

Для оценки результативности программы «Волейбол» применяются текущий, промежуточный и итоговый виды контроля:

1. Текущий контроль, осуществляющийся на каждом занятии: визуальный контроль.
2. Промежуточная аттестация - проводится в конце первого полугодия: соревнование.
3. Итоговая аттестация - проводится в конце года. Формой итоговой аттестации: соревнование (игра).

Критерии оценивания индивидуальных достижений учащихся:

Объект оценивания	Уровни достижений	Критерии оценки
Прием мяча сверху двумя руками	Высокий	Безошибочное выполнение действий ног, рук и кистей пальцев во время приема мяча
	Повышенный	Незначительные нарушения действий пальцами рук
	Базовый	Нарушение расположения пальцев рук на мяче во время приема
	Пониженный	Не умение согласованного выполнения техники рук и
	Низкий	Отсутствие координации действий пальцев рук
Прием мяча снизу двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов приема мяча
	Повышенный	Незначительные нарушения руками при приеме мяча
	Базовый	Незаконченное действие руками и ногами во время
	Пониженный	Руки в локтевых суставах не разгибаются
	Низкий	Неправильное выполнение всех элементов приема
Передачи мяча сверху двумя руками	Высокий	Правильное выполнение всех элементов передачи
	Повышенный	Недостаточно быстрые передвижения вперед и назад, влево и право во время передачи

	Базовый	Руки и ноги недостаточно сгибаются, мяч передается не всегда пальцами рук
	Пониженный	Отсутствие правильного расположения пальцев рук при приеме
	Низкий	Полное отсутствие координирующих действий при
Нижняя прямая подача	Высокий	Правильное выполнение движений рук и ног при
	Повышенный	Незаконченное движение кисти руки
	Базовый	Недостаточная работа кисти руки
	Пониженный	Выполнение удара кисти руки отсутствует
	Низкий	Несогласованность движений рук и ног при подаче

1. Самостоятельное выполнение упражнений на развитие подвижности в суставах.
2. Самостоятельное выполнение упражнений на координацию движений и развития ловкости.
3. Самостоятельное выполнение упражнений разминки перед основной частью занятия.
4. Качественное выполнение элементов техники игры волейбол (передача, прием, подача).
5. Выполнение тестовых упражнений «Волейбол».

Список литературы

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола, Москва, «Физкультура и спорт», 2015;
2. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов, Москва, «Физкультура и спорт», 2017;
3. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2011 г.;
4. А.В. Беляев. Волейбол на уроке физической культуры, М., - «Физкультура и спорт», 2005г.;
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005;
6. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2015;
7. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

Для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005,44 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.

Приложение 1

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Пол	Оценка		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (колво раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25

		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.