

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кадетская школа полиции «Калкан»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ КШП «Калкан»
_____ А.А. Майоров
Приказ № 118
от «29» августа 2024 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 48A7FAB1BCF2660F965F6C999ADFD8F3
Владелец: Майоров Алексей Анатольевич
Действителен с 16.04.2025 до 10.07.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 13-17 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
Барышников Андрей Вениаминович
офицер-воспитатель

Набережные Челны 2024 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	<i>ГБОУ КШП «Калкан»</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Движение вверх».</i>
3.	Направленность программы	<i>физкультурно-спортивная</i>
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность.	<i>Барышников Андрей Вениаминович, офицер-воспитатель первой квалификационной категории.</i>
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	<i>1 год.</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>13-17 лет</i>
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса.	<i>дополнительная программа общеразвивающая модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.</i>
6.	Формы и методы образовательной деятельности.	<i>Формы занятий: групповая; игровая; встречи с интересными людьми; совместное посещение спортивных мероприятий; "День семьи" - с участием семей обучающихся: просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира; обсуждение просмотренного материала. индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; Методы: практическая; комбинированная; соревновательная. переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись.</i>
7.	Формы мониторинга результативности	<i>участие в соревнованиях; участие в олимпиадах; защита творческих работ и проектов.</i>

8.	Результативность реализации программы.	стабильность детского коллектива; владение детьми базовыми понятиями и умениями; умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач; владение собственными суждениями в данной образовательной области; уровень социальной активности; устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта; умение анализировать свои действия; Участие в соревнованиях различного уровня (внутри школьных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района). Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы.	сентябрь 2021 года.
10.	Рецензенты	Ролич Ирина Васильевна – Заместитель директора ГБОУ КШП «Калкан» по воспитательной работе Барышников Андрей Вениаминович, офицер-воспитатель первой квалификационной категории.

1.2. ОГЛАВЛЕНИЕ

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.	Информационная карта образовательной программы.	2
2.	Оглавление.	3
3.	Пояснительная записка.	4
4.	Матрица образовательной программы.	8
6.	Учебный (тематический) план.	9
7.	Содержание учебного плана.	9
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
8.	Организационно-педагогические условия реализации программы.	16
9.	Формы аттестации/контроля.	17
10.	Оценочные материалы.	17
11.	Список литературы.	18

1.3. Пояснительная записка

Образовательная программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность. Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Актуальность

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Отличительные особенности программы

- соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
 - 1. ценностные ориентации на обще прикладную и спортивно-рекреационную подготовку;
 - 2. освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
 - 3. привлечение к судейству по данному виду спорта внутри школьных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
 - 4. учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр. На втором и последующих годах обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Адресат программы

Возраст детей – 13-17 лет

Цель и задачи

Цель:

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

Задачи:

Образовательные:

1. Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
2. Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
3. Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

Развивающие:

1. Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
2. Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

Воспитательные:

1. Создавать условия для здорового образа жизни.
2. Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

Программа обучения игре в волейбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные. Когда рядом оказываются люди, осознанно принявшие решение реализовать свою потребность в овладении чем-то новым (в нашем случае – научиться играть именно в эту игру), то и сам процесс обучения будет проходить продуктивно и на достаточно высоком уровне.

Уровень освоения программы - **общекультурный**

Срок реализации программы – **1 год (68 часов)**

Условия реализации программы

Набор и зачисление в объединение проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Формы и режим работы:

Год обучения – 68 часов (два раза в неделю, по 1 часу, среда, пятница с 14.45 до 15.30)

Формы проведения занятий:

- занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;
- "День семьи" - с участием семей обучающихся;
- просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира;
- обсуждение просмотренного материала.

Планируемые результаты и способы определения их результативности

Планируемые результаты и способы проверки их результативности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметными результатами:

- освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами:

- освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся **узнают**:

1. физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
2. психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
3. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
4. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
5. понятия «Техника игры», «Тактика игры»
6. правила игры
7. первичные навыки судейства.

Научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

1. **вводный** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
2. **текущий** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
1. **итоговый** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

1.4. Матрица дополнительной общеразвивающей разно уровневой программы спортивной направленности «Движение в верх»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Формы и методы работы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	Предметные результаты – освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: - излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;	начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.	групповая; игровая; индивидуальная; парная; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.	Предметные результаты формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.	Дифференциация по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа. Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога. Составление и предъявление знаний и способов умственной и практической деятельности. Руководство и контроль за выполнением. Дифференциация учебных заданий по уровню физической подготовки. Применение знаний и умений в игровой ситуации. Продуктивные занятия: выезды на просмотр игр, участие в соревнованиях.
	Метапредметные результаты: - освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.	игровая; индивидуальная; парная; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная	Метапредметные результаты: - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	

	Личностными результатами: освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:	начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.	игровая; индивидуальная; о-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная	Личностными результатами: развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;	
--	---	--	--	--	--

1.5. Учебный (тематический) план.

№ п.п.	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1	1	-	вводный
2.	Техническая подготовка	22	-	22	текущий
3.	Тактическая подготовка	23	1	22	текущий
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	8	-	8	текущий
5.	Основы судейства. Правила соревнований	3	3	-	текущий
6.	Двусторонняя игра	10	-	10	текущий
7.	Итоговое занятие.	1	1	-	итоговый
	Итого:	68	6	62	

1.6. Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

Теория:

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

2. Техническая подготовка (22 часа)

Практика:

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

Схема разучивания технических приемов. В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

Общее ознакомление с приемом – создать правильное, четкое представление о приеме.

Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях. В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

Разучивание технического приема в усложненных условиях. На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

5. Подачи:

- нижняя прямая;

- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

Атакующие удары:

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

7. Блокирование:

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

3. Тактическая подготовка (22 часа)

Теория:

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Последовательность изучения тактики игры.

1. Индивидуальные действия:

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

2. Групповые действия:

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

Практика:

Тактика игры и методика обучения.

Стойки. В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Стойки различают на:

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

Исходные положения. Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

Передача мяча. Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

Способы передач:

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

Передачи различают:

1. По направлению:
 - вперед,
 - над собой,
 - назад.
2. По длине:
 - длинные – через зону,
 - короткие – из зоны в зону,
 - укороченные – в пределах зоны.
3. По высоте:
 - высокие – более 2 м,
 - средние – до 2 м,
 - низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

Техника передачи состоит из:

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

Прием мяча. Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

Способы и варианты приема:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

Прием двумя руками снизу.

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

Поддача. Поддача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому поддача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

Атакующие удары. Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

1. по ходу,
2. с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

Блокирование. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.
 - Расположение блокирующих:
 - близко от сетки,
 - в высокой стойке,
 - руки на уровне плеч,
 - стопы параллельны.
 - Передвижения блокирующих:
 - приставными шагами,
 - бегом,
 - скачком,
 - что зависит от расстояния до места атаки.

Техника блокирования:

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (8 часов)

Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Подготовительные упражнения

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

1. «челночный бег»,
2. бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

Практика:

Специальные упражнения волейболистов.

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360 °
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:
- А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;
- Б – результативнее в этих случаях откидка.

Развитие физических качеств. Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

Поднимание и опускание туловища (ног). Специально-подготовительные упражнения

для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

5. Основы судейства (3 часа). Правила соревнований.

Теория: История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

Практика: Пробная игра с судейством.

6. Двухсторонняя игра (10 часов)

Теория: Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

Практика: Организация и проведение соревнований по волейболу.

7. Итоговое занятие (1 час)

Теория: Подведение итогов, награждение, чаепитие.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Медицинболы -1кг-10шт, 2 кг.10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Экран прыгучести – 1 шт.
- Конусы – 15 шт.
- Подвесные эспандеры – 2 шт.
- Скамейки гимнастические – 5 шт.
- Маты школьные- 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 5 шт.
- Ключки для флорбола – 12 шт.
- Ворота -2шт.
- Мячи для флорбола 10 шт.

Вспомогательное оборудование

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Тренажерный зал для О.Ф.П.

2.2. Формы аттестации/контроля.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

1. **вводный** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
2. **текущий** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
3. **итоговый** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;

- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

2.3 Оценочные материалы.

Контрольные нормативы

Упражнения	кол-во раз	отлично	хорошо	удов.
Подачи сверху и снизу	10	10	7	5
Передачи мяча сверху над собой, высота 1,5-2м		12	10	8
Передача мяча в паре	Без остановки	150	100	60
Передача мяча снизу над собой, высота 1,5-2м.	Без остановки	30	20	10
Передачи мяча через сетку в тройке	Без остановки	30	20	10
Нападающий удар	10	9	7	4
Нападающий удар из зоны 3	10	7	5	3

Физическое развитие и физическая подготовленность

№	Содержание требований	девочки	юноши
1	Бег 30м с высокого старта	4.9	4.8
2	Бег 30м, 6х5	11.8	11.1
3	Бег 92м, «елочка»	29.8	27.8
4	Прыжок в длину с места	180	210
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами	40	50
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы	5.5	6.5
	2 руками, сидя (м) в прыжке с места	8.0	10.0

Техническая подготовленность

№	Содержание требований	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
2	Из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	
3	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	
4	Передача сверху, снизу	50
5	Подача без остановки	10
6	Нападающий удар	30
7	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3

2.4. Список литературы.

Для педагога

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В. И. Ляха, 2006
4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000

Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.

- [free/kursovaya...igre_v_volleybol](#)

Обучение игре в волейбол.

- [festival.1september.ru>articles/573494/](#)

Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru

- Сайты: [pedsovet.su](#)
- [www.1september.ru](#)
- [www.volley.ru](#)
- [www.mon.gov.ru](#)
- [www.sportteacher.ru](#)
- [www.lib.sportedu.ru](#)
- [www.infosport.ru](#)

Для учащихся

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](#)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих. [dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)