

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
Методического(педагогического) совета  
Протокол № 1  
от « 3 » сентября 2021 года.



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦВР»

Нуриев Д.Д.

Приказ № 65 от 01.09.2021г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИР ВОЛЕЙБОЛА»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст обучающихся: 15-17 лет*

*Срок реализации: 3 года*

*Автор - составитель*  
Михайлов Руслан Эрнстович, педагог  
дополнительного образования

**БАЛТАСИ 2021**

### Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Балтасинского района РТ
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир волейбола»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно - спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Михайлов Руслан Эрнстович, педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	15-17 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая однопрофильная, интегрированная лично-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.
5.4.	Цель программы	формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре.

5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<p>Стартовый уровень - Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.Выполнять подачу мяча через сетку.Применять полученные навыки в учебной игре.</p> <p>Базовый уровень - Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.Совершенствовать навыки нападающего удара.Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.Выполнять подачу мяча через сетку сверху.Освоить навыки одиночного блокирования.Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.</p> <p>Продвинутый - Владеть в совершенстве приёмом мяча</p>
------	---	--

		после подачи и нападающего удара. Уметь подавать мяч через сетку сверху. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление - рассказ, показ, объяснение;</li> <li>• изучение - подбор упражнений и методов управления;</li> <li>• изучение приёма в усложнённых условиях;</li> <li>• закрепление - анализ выполнения приёма.</li> <li>• игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований</li> </ul>
7.	Формы мониторинга результативности	
8	Результативность реализации программы	Участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

## Оглавление

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Пояснительная записка	4
3	Учебно - тематический план 1 -го года обучения	9
4	Содержание программы первого года обучения	10
5	Учебно - тематический план 2 -го года обучения	11
6	Содержание программы второго года обучения	12
7	Учебно - тематический план 3 -го года обучения	13
8	Содержание программы третьего года обучения	13
9	Организационно-педагогические условия реализации программы	14
10	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	15
11	Список литературы	19

### Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4.09.2014 №1726-р
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступает в силу с 01.03.2022);
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 1 ноября 2021 года №841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (вступает в силу с 01.03.2022);
8. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
9. Приказ Министерства культуры Российской Федерации от 16.07.2013 №998 «Об утверждении перечня дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;
10. Приказ Минкультуры России от 9.02.2012 № 86 «Об утверждении Положения о порядке и формах проведения итоговой аттестации обучающихся, освоивших дополнительные предпрофессиональные общеобразовательные программы в области искусств»;
11. Приказ Минкультуры России от 10.07.2013 № 975 «Об утверждении формы свидетельства об освоении дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств»;
12. Приказ Минкультуры России от 14.08.2013 №1145 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области искусств»;
13. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №163 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Фортепиано» и сроку обучения по этой программе»;
14. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №164 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Струнные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
15. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №165 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Духовые и ударные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
16. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №162 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Народные инструменты» и сроку обучения по этой программе»;
17. Приказ Минкультуры России от 09.08.2012 №854 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области музыкального искусства «Инструменты эстрадного оркестра» и сроку обучения по этой программе»;

18. Приказ Минкультуры России от 01.10.2018 №1685 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства «Хоровое пение» и сроку обучения по этой программе»;

19. Приказ Минкультуры России от 12.12.2014 №2156 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области музыкального искусства «Музыкальный фольклор» и сроку обучения по этой программе»;

20. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №156 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области изобразительного искусства «Живопись» и сроку обучения по этой программе»;

21. Приказ Министерства культуры РФ от 26 октября 2015 г. №2668 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области изобразительного искусства «Акварельная живопись» и сроку обучения по этой программе»

22. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №159 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области декоративно-прикладного искусства «Декоративноприкладное творчество» и сроку обучения по этой программе»;

23. Приказ Минкультуры России от 09.08.2012 №855 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области изобразительного искусства «Дизайн» и сроку обучения по этой программе»;

24. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №158 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе»;

25. Приказ Министерства культуры РФ от 29 октября 2015 г. №2709 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Искусство балета» и сроку обучения по этой программе»

26. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №157 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области театрального искусства «Искусство театра» и сроку обучения по этой программе»;

27. Приказ Минкультуры России от 12.03.2012 №160 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области циркового искусства «Искусство цирка» и сроку обучения по этой программе»;

28. Приказ Минкультуры России от 14.08.2013 №1144 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области архитектурного искусства «Архитектура» и сроку обучения по этой программе»;

29. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

30. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

31. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ.

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия, на которых представлены приёмы

освоения умений и навыков игры в волейбол.

В соответствии с этим **целью** является формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре.

**Задачи** определены целью и связаны с физической деятельностью и с основной функцией физической культуры как предмета. К их числу можно отнести:

- усвоение основных приёмов игры;
- совершенствование игры в волейбол;
- тренировка свойств внимания: устойчивость, интенсивность, переключение.
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья;
- воспитание нравственных качеств: взаимовыручка, сопереживание, чувство коллективизма.

**Актуальность** программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Волейбол считается одним из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Средством достижения цели и задач является формирование навыков игры в волейбол, поэтому особое место в программе отводится практическим занятиям. На каждом году обучения формируется ведущая теоретико-практическая проблема.

Программа ориентирована на личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.

Программа предназначена для учащихся 11 - 15 лет.

### **Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 11-15 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 18 человек.

Продолжительность занятий - 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Программа реализуется с сентября по май включительно.



Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится тренировкам, коллективным играм, соревнованиям.

### **Планируемые результаты.**

#### **1-й год обучения:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

#### **2-й год обучения:**

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

#### **3-й год обучения:**

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

**Результатом** совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов - волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

### **Методическое обеспечение программы.**

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление - рассказ, показ, объяснение;
- изучение - подбор упражнений и методов управления;

- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление - анализ выполнения приёма.

**Основная форма занятий** - игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

**Средства обучения игре в волейбол** - это физические упражнения (соревновательно - тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

### Учебно-тематический план программы.

#### 1 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	20	1	19
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	20	1	19
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	20	1	19
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 - 5 метров.	20	1	18
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	20	1	18
7.	Двусторонняя игра	24	1	25
	<b>Итого</b>	144	7	137

#### Содержание программы 1-го года обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

## 5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

## 6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

## 7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

## 8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

## 10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

## 11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

## 12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

### Учебно-тематический план программы.

#### 2 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	20	1	19
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	20	1	19
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	20	1	19
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 - 8 метров.	20	1	19
5.	Одиночное блокирование мяча	20	2	18

6.	Нападающий удар.	20	2	18
7	Учебная игра	24	1	25
	<b>Итого</b>	144	7	137

### Содержание программы 2-го года обучения

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

### Учебно-тематический план программы.

#### 3 год обучения.

№ п/п	Содержание	Количество часов	Теория	Практика
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	18	1	17
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	18	1	17
3.	Групповое блокирование мяча	18	1	17
4.	Подача мяча через сетку сверху	18	1	17
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	18	1	17
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	18	1	17
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	18	1	17
8.	Учебно-тренировочная игра	24	1	25
	<b>Итого</b>	144	7	137

#### Содержание программы 3-го года обучения

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

### **Организационно- педагогические условия реализации 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 и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебнотренировочного 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 избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. 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.

### **Формы аттестации/контроля**

#### **1 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### **2 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### **3 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

#### **Способы определения результативности.**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

Мониторинг результатов по каждому году обучения.

Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Тестирование по теоретическому материалу.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные игры с заданиями.

Выполнение отдельных упражнений с заданиями.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## Оценка выполнения основных двигательных действий в волейболе.

### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд. Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи. Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

### Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

### Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

### Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

## Вопросы

для определения теоретической подготовленности обучающихся по правилам соревнований.

### Площадка и её разметка.

Какую форму имеет волейбольная площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

### Сетка.

Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

На какой высоте укрепляется сетка?

Какова высота стоек?

Когда должна проверяться высота сетки?

Чем проверяется высота сетки?

### Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

### Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?



Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение? В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

### **Возраст игроков.**

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

### **Костюм игроков.**

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Что служит сигналом на право подачи?

Когда даётся свисток на подачу?

Разрешается ли игроку производить подачу с руки?

До коих пор должен подавать один и тот же игрок?

Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?

Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлится в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

### **Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

### **Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

### **Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?

Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## **Список литературы.**

### **Литература для учителя:**

Белич С. подача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008

Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.

Железняк Ю. Слущкий Л. Волейбол в школе. - М. Просвещение: 2009.

Клещев Ю.Н. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.

Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. - М. Чистые пруды, 2007 г.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.

**Литература для учащихся:**

Журнал «Физкультура и спорт»