

**Владимирский областной союз потребительских обществ
Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Владимирский техникум экономики и права Владкоопсоюза»**

Рассмотрено и одобрено
На педагогическом совете

Протокол № 1 от «30» 08 2020г.

Секретарь И.И. Михайлова И.И.



УТВЕРЖДАЮ

Директор АН ПОО ВТЭП

С.Б. Рысева

2020г.

**Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»**

Возраст обучающихся - 15-19 лет
Срок реализации программы - 1 год
Уровень сложности - базовый

Разработчик программы:
Бакуменко Наталья Васильевна,
преподаватель физической культуры

г. Владимир, 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программасоставлена на основании основных нормативных документов:

- Федерального компонента Государственного стандарта общего образования (приказ Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089);

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации";

- Нормативных документов Министерства Образования РФ «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей»;

- «О требованиях к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

Актуальность. В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у обучающихся. Занятия всекциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности подростка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития обучающегося.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность всистематическихзанятияхфизическимиупражнениями, подростки приобщаютсяк здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуютподдержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа рассчитана 4 часа в неделю.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Виды занятий: беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия.

Формы подведения результатов: сдача нормативов, товарищеские игры, выступление на соревнованиях.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

- развитие основных физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение навыков проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по волейболу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

- Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- Наглядные методы: показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.
- Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Программа рассчитана на один год.

Годовое количество часов на одну группу – 140 часов, при недельной нагрузке 4 часа.

Деятельность детей по программе осуществляется в разновозрастном объединении по интересам. Возраст обучающихся 15 – 19 лет.

Предусмотрены групповые занятия. Занятия проводятся по расписанию в режиме пятидневной рабочей недели. Занятия проходят в свободное от основной учебы время, учебно-воспитательный процесс проходит в условиях неформального содружества подростков и взрослых, объединенных общими интересами в соответствии с санитарными требованиями к режиму деятельности детей.

Наполняемость объединения не менее 12 человек. Для групп и объединений дополнительного образования не менее 12 человек.

Параметры результативности деятельности обучающихся в детском объединении «Волейбол»:

1 Освоение обучающимися содержания дополнительной образовательной программы:

- Степень усвоения содержания (тестирование);
- Степень применения знаний на практике (игра, соревнования, зачеты).

2 Устойчивость интереса обучающихся к деятельности по программе:

- Сохранность контингента;
- Наполняемости объединения;
- Положительные мотивы посещения занятий.

3 Личностное развитие и личностные достижения обучающихся:

- Результаты наблюдений за личностными качествами воспитанников;
- Творческие (спортивные) достижения).

Формы оценивания:

- цифровые (таблицы знаков, наблюдений и т.п.);

- нецифровые: вербальное выражение оценки (похвала, поощрение и т.д.), материальное выражение оценки(медали, грамоты и т.д.);
- портфолио достижений;
- самооценка (в диалоге с руководителем).

Формы контроля:

- вводный (в начале реализации программы);
- промежуточный (ноябрь, январь);
- итоговый (апрель, май).

Содержание программы соответствует образовательным технологиям, отраженным в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность), в формах и методах обучения (активные и интерактивные методы, дифференцированный подход, конкурсы, соревнования, мастер-классы и т.д.), методах контроля и способах предъявления результатов общественности.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Материально-техническое. Занятия проводятся в спортивном зале: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Сетка волейбольная - 1 шт.
- 2 Гимнастические стенки - 6-8 шт.
- 3 Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
- 4 Гимнастические маты - 3 шт.
- 5 Скакалки — 15 шт.
- 6 Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
- 7 Мячи волейбольные - 20 шт.

Кадровое обеспечение

Реализовывать программу может преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области исторического образования и патриотического воспитания обучающихся.

Учебный план

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

№	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	40	2	38	Входное и итоговое тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Входное и итоговое тестирование
4	Техническая подготовка	45	5	40	Тестирование
5	Тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
6	Интегральная подготовка	5	2	3	Наблюдение
7	Соревнования	Областные	Городские	Товарищеские	Игры
8	Контрольно-переводные испытания	4		4	Нормативы
Итого:		140	23	117	

Тематика занятий: Теория (6 часов).

История возникновения волейбола. Основные правила игры в волейбол. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Общая физическая подготовка (40 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения на развитие силы.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза. Стреч упражнения.

2. Статические упражнения.

3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега. Упражнения на равновесие.

4. Легкоатлетические упражнения (10ч.)

Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжковые упражнения различной сложности. Челночный бег 3x10м, 6x10м, 10x10м.

5. Подвижные игры.

6. Спортивные игры.

Баскетбол. Гандбол. Волейбол.

Специальная подготовка (20 часов)

1 Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

2 Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед. То же с отягощением.

3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча в встречных колоннах.

4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственным подбрасыванием. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки - лицом к ней приставными шагами.

Техническая подготовка (45 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки. Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.

Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча. Передача мяча сверху, снизу в парах, через сетку. Передача мяча сверху двумя руками с отвлекающими действиями. Передачи мяча сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.

Подача мяча.

Нижняя прямая подача на точность, по зонам. Верхняя прямая подача. Чередование способов подачи в сочетании с требованиями точности. Совершенствование изученных подач. Нападающий удар. Обучение нападающему удару.

Основные фазы нападающего удара (разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками.

Нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Тактическая подготовка (20 часов)

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи.

Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Чередование нападающих ударов на силу и точность. Тактические комбинации. Тактика игры в нападении со второй передачи. Розыгрыш мяча. Варианты системы игры в нападении со второй передачи игроком передней линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия:

прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Индивидуальное блокирование. Взаимодействие и перемещение игроков задней линии при атаке соперника. Варианты расположения игроков при приеме подачи.

Интегральная подготовка (5 часов)

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

Психологическая подготовка (в течение занятий)

Воспитание высоких моральных качеств, формирование у ребят чувство коллектива, разносторонних интересов.

Воспитание волевых качеств. Адаптация к условиям соревнований. Настройка на игру, методы руководства командой в игре.

Включение в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий.

Изучение структуры взаимоотношений в команде. Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения. Стресс и борьба с ним.

Проведение совместных занятий с командами других школ, с командой девочек. Упражнения большой сложности в процессе физической, технико-тактической и интегральной подготовки. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

Педагогический контроль

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Для получения необходимой информации контрольные испытания включены в Программу:

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

Воспитательная работа

В программе секции ведущее место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых, дисциплинированных активных и инициативных граждан. Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических, регулярных, тренировочных занятий, в процессе спортивных соревнований. Волевые качества воспитываются на преодолении трудностей. При совершенствовании техники, тактики игры, в процессе

физической подготовки надо предусматривать развитие личностных качеств ребят. Важная воспитательная работа тренера – создание дружного, сплоченного коллектива, воспитание их в духе коллективизма, дружбы и товарищества.

При всем многообразии нравственных привычек процесс их формирования сводится к следующим правилам:

- необходимо знать, какие привычки помогают спортсмену проявить себя в тренировке и соревнованиях;
- ориентироваться на положительный образец;
- формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении; необходимо добиваться отрицательного отношения к дурной привычке

Календарно - тематическое планирование по волейболу

№	Раздел программы	Тема занятия	Количество часов
1	Теория Техника нападения	Классификация упражнений, применяемых учебно-тренировочном процессе по волейболу. Техника безопасности на занятиях. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	2
2	Контрольные испытания ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2
3	ОФП Техника нападения	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыжковые упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
4	Техника ОФП	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. ОРУ, силовые упражнения для мышц рук, плечевого пояса, прыжковые упражнения.	2
5	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от (расстояние 1-2 м). Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2
6	Техника защиты	Развитие гибкости, статические упражнения. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	2
7	ОФП, СФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки,	2

		перемещения волейболиста. Челночный бег 3х10м, 5х10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	
8	Техника защиты Контрольные испытания	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения в парах, направляя мяч вперед вверх. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу на дальность.	2
9	СФП, ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2
10	Техника нападения. ОФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача. Игра в миниволейбол. Круговая тренировка.	2
11	Техника нападения. СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, на месте и после перемещения различными способами. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения.	2
12	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2
13	СФП, ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости, стреч упражнения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2
14	Техника нападения. Техника защиты	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2
15	ОФП. Техника нападения	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Спортивная игра гандбол. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2
16	Техника нападения. СФП	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2
17	Техника нападения. ОФП	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. ОРУ с Гимнастической скалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2
18	Техника нападения. Интегральная подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемами выполнение этих же приёмов	2
19	ОФП. СФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с	2

		малым мячом для нападающего удара.	
20	Техника нападения. Техника защиты	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2
21	Техника защиты. ОФП	Перемещение из зоны 4 в зону 3и обратно симитацией блокирования в каждой зоне. Перемещение из зоны 2 в зону 1 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне. Метаниемалого мяча с места в стенку или щит в цель, надальность. Ручной мяч.	2
22	Теория. Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритмразбега в три шага, ударное движение кистью. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Правила игры.	2
23	ОФП. СФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
24	Техника нападения. Техника защиты	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.Передачи мяча. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
25	Техника нападения. ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрыхответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». Прямой нападающий удар. Ритмразбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча	2
26	Техника защиты. СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2
27	Техника защиты. ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для овладения навыками быстрыхответных действий. Подвижная игра «Два капитана	2
28	СФП. Интегральная подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, специальные прыжковые упражнения. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2
29	Теория. ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Гигиена и режим юного спортсмена.	2
30	Техника нападения. ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ, упражнения с набивными мячами. Верхняя прямая подача.	2
31	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2
32	СФП. Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2
33	Интегральная подготовка. ОФП	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении изащите. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
34	СФП. Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимыхпри выполнении приема и передач. Имитация отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2

35	ОФП. Техника нападения	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана». Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2
36	Интегральная подготовка. ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях. Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
37	Теория. СФП	Нагрузка и отдых юного спортсмена. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2
38	ОФП. Техника нападения	Развитие выносливости. Подвижные игры. Прямой Нападающий удар. Подачи мяча в стену расстояние 6-9 м, через сетку.	2
39	Техника защиты. ОФП	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
40	СФП. Техника нападения	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Прямой нападающий удар. Подачи мяча в стену – расстояние 6-9 м, через сетку.	2
41	Интегральная подготовка. ОФП	Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
42	Техника и тактика нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи.	2
43	Тактика и техника нападения	Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
44	ОФП	Развитие выносливости. Баскетбол. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2
45	Техника защиты Тактика защиты	Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2
46	СФП. Тактика нападения	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2
47	ОФП. Тактика защиты	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Развитие скоростно-силовых качеств	2
48	Техника защиты	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	2
49	ОФП. Тактика нападения	Круговая тренировка. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.	2
50	Тактика нападения СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Прямой нападающий	2

		удар.	
51	Тактика нападения ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
52	Тактика защиты. СФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач	2
53	Тактика нападения. Интегральная подготовка	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами.	2
54	Тактика защиты. ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1 упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол.	2
55	Тактика защиты. Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Групповые действия: Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы).	2
56	Теория. ОФП	История развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2
57	Тактика нападения. ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
58	Тактика защиты. Техника защиты	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи	2
59	Тактика нападения. ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра мини-футбол.	2
60	Техника защиты	Прием мяча с падением, перекатом. Прием мяча с подачи. Выполнение различных упражнений со стенкой (прием-подача) Блокирование одиночное	2
61	Тактика нападения. ОФП	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра ручной мяч.	2

62	Тактика защиты. ОФП	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6 ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения.	2
63	СФП. Техника защиты	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Сочетание перемещений перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены.	2
64	Тактика нападения. СФП	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2
65	ОФП. Тактика нападения	Многократное повторение тактических действий. Игра «Два мяча через сетку». Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2
66	Контрольные испытания ОФП. Техническая подготовка	Подача мяча, передачи. Тестирование по ОФП.	2
67	ОФП. Теория	ОРУ с отягощением. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Падения. Влияние тренировочных нагрузок профилактические и восстановительные мероприятия	2
68	Техника нападения. СФП	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	2
69	Контрольные испытания. ОФП	Бег 1000м, бег 30м, Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2
70	Теория Техническая подготовка. ОФП	Тестовое задание по правилам волейбола. Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча. Встречные эстафеты, упражнения на развития силы.	2

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать**:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры волейбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в волейбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в волейбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Формы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения подростков.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в городских и областных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: товарищеские, городские, областные.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Источники:

1. Журин, А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3.
2. Губа, В. П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: учебное пособие / В. П. Губа. — Москва: Спорт-Человек, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-9500184-1-1.
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун [и др.]. — Омск: ОмГУ, 2018. — 216 с. — ISBN 978-5-7779-2258-8

Критерии оценивания обучающихся:

1 Контрольные нормативы:

ОФП:

1 Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2 Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3 Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

2 Игровые действия:

1 Подача мяча

2 Прием подачи

3 Передача мяча

4 Атакующий удар

Норматив	0	1	2
Подача мяча	Не подал	Подал только нижней	Подал нижней, верхней, в прыжке
Прием мяча	Не принял	Принял	Принял с доводкой
Передача мяча	Нет точных передач	Передачи точные только верхом	Передачи точные и низом, и верхом
Атакующий удар	Не атакует	Атакует без прыжка	Атакует с прыжком