


Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» им. Героя Советского Союза Г.Я. Борисенко
г. Назарово Красноярского края

«Согласовано»

Заместитель директора по воспитательной работе


« 31 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Чуйков Иван Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Назарово, 2022 г.

Если вы меньше, чем другие спортсмены в вашей области, вы должны помнить, что ваш вес или рост далеко не всегда прямо пропорциональны мастерству, которым вы обладаете.

Неизвестный автор

I. Пояснительная записка

Учебная дисциплина: физическая культура

Вид программы: модифицированная

Тип: дополнительное образование

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Форма организации программы: секция

Степень образования: для 2 ступени образования

Направленность (профиль) программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Волейбол – один из популярнейших и базовых видов спорта среди молодежи, который не требует особых затрат на проведение учебно-тренировочных занятий. Волейбол коллективная игра, которая положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, развивает координацию, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Новизна и актуальность программы

Особенность программы спортивной секции «Волейбол» в том, что она разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться правильно и хорошо играть в волейбол. При этом дети имеют разные стартовые способности.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

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

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ «СОШ №2». Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания занимающихся, формируя у них представление о физической культуре в целом, волейболе в частности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 13-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

– **для какой категории детей**

– **какому возрасту детей**

– **предполагаемый состав групп**

– **наполняемость групп:** Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Срок реализации программы 1 год

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 105 часов (за 1 год обучения).

Формы обучения

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Особенности набора детей – учащиеся пятых классов с разным уровнем физической подготовленности.

Режим занятий

Два раза в неделю по два и одному учебным часам ограниченному временем (45мин).

1 год обучения – 1 раз в неделю по 2 академических часа

1 раз в неделю по 1 часу (105 часов в год)

Количество обучающихся – 15 человек.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

Содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи:

Оздоровительная задача:

- Укреплять здоровье.
- Совершенствовать физическое развитие.

Образовательные задачи:

- Обучать основам техники и тактики игры волейбол.
- Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- Формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

- Формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Воспитать моральные и волевые качества.

Роль и место программы в образовательном маршруте обучающихся, практическое назначение программы

Реализация содержания программы ориентирована на развитие физических навыков, умений и физического развития детей.

Программа спортивной секции «Волейбол» имеет практическую значимость и может быть применена для работы в общеобразовательной школе.

В спортивной секции по волейболу для 7-8 классов МБОУ «СОШ № 2» занимаются 15 обучающихся. Это дает возможность каждому из них удовлетворить не только свои образовательные потребности, реализовать способности, радовать школьный социум и окружение школы своими способностями, получить оценку и общественное признание в школе, в городе, крае, в России. Увлеченные любимым делом школьники высоконравственны, добры и воспитаны, принимают общечеловеческие ценности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Теория	3		
2	ОФП		8	
3	Техническая подготовка		54	
4	СФП		40	
		3	102	
	всего	105		

Содержание учебного плана

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол
- Места занятий, инвентарь.

Общезащитная подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программы:

воспитанники студии

- ✓ Знают и соблюдают правила соревнований
- ✓ Знают методику организации и проведения соревнований различного уровня
- ✓ Знают и понимают жесты судьи;
- ✓ Умеют определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя
- ✓ Умеют работать с литературными источниками
- ✓ Умеют проводить с группой подготовительную часть занятия

Ведущие принципы и технологии

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- **принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- **принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- **принцип последовательности** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Формы и режим занятий

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации спортивной деятельности учащихся 7-8 класса. Рассчитана на 105 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных спортивных занятий со школьниками.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. 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.

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

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Тематический план.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				лекция тренировка		Беседа о правилах безопасности при занятии волейболом. Повторный бег по 40 метров, бег 60 м с низкого старта	кабинет 1-6 спорт. площадка	контрольный
2				лекция тренировка		Развитие физической культуры и спорта в России. Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег с этапами 60 м	кабинет 1-6 спорт. площадка	контрольный
3				лекция тренировка		Развитие волейбола в России. Достижения российских волейболистов. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.	кабинет 1-6 спорт. площадка	текущий
4				лекция тренировка		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие выносливости. Кросс 500 м.	кабинет 1-6 спорт. площадка	контрольный
5				тренировка		Прыжки с места, с разбега, тройной прыжок с места	спорт. площадка	контрольный
6				тренировка		Метание малого мяча в щит на дальность отскока Метание малого мяча с разбега на дальность	спорт. площадка	контрольный
7				тренировка		Бег с остановками и изменением направления. Стойка волейболиста – основная, низкая	спорт. зал	текущий
8				тренировка		Челночный бег с этапом 3x10 м. перемещение волейболистов приставными шагами, спиной вперед	спорт. зал	текущий
9				тренировка		Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Остановка шагом, сочетание стоек и перемещений. Подвижная игра «Метко в цель»	спорт. зал	текущий
10				тренировка		Многократные броски набивного мяча над собой. Остановка шагом, прыжком. Подвижные игры «Мяч среднему», «Перестрелка»	спорт. зал	текущий
11				тренировка		Прыжки на одной и обеих ногах с отягощением.	спорт. зал	текущий

					Передача мяча с верху двумя руками с подбрасывания партнёра. Подвижная игра «Гонка мячей»		
12				тренировка	Бег с остановками и изменением направления. передача мяча с верху двумя руками.	спорт. зал	текущий
13				тренировка	Челночный бег 3х10 м. бег с ускорениями. Передача мяча с верху двумя руками над собой на месте.	спорт. зал	текущий
14				тренировка	Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке. Передача мяча над собой двумя руками после перемещения	спорт. зал	текущий
15				тренировка	Прыжки на одной и обеих ногах с отягощением. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Подвижная игра «Пионербол»	спорт. зал	текущий
16				тренировка	Броски набивного мяча через сетку. Передача мяча с верху двумя руками в парах.	спорт. зал	текущий
17				тренировка	Прыжки с места, тройной прыжок с места. Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике.	спорт. зал	текущий
18				тренировка	Группировки и перекаты в различных положениях. Передача мяча сверху в стену с изменением высоты	спорт. зал	текущий
19				тренировка	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча на точность с собственного подбрасывание и подбрасывания партнером	спорт. зал	текущий
20				тренировка	Метание малого теннисного мяча в цель Передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера	спорт. зал	текущий
21				тренировка	Бег с остановками и изменением направления Передача мяча снизу двумя руками с набрасывания партнера	спорт. зал	текущий
22				тренировка	Многократные броски набивного мяча над собой Передача мяча двумя руками снизу	спорт. зал	текущий
23				тренировка	Перемещение приставными шагами, спиной вперед, остановка шагом. Передача мяча двумя руками снизу в стену на месте	спорт. зал	текущий
24				тренировка	Группировки и перекаты в различных положениях Передача мяча двумя руками снизу в стену с перемещениями	спорт. зал	текущий

25				тренировка	Прыжки на одной и обеих ногах с отягощениями. Передача мяча двумя руками снизу в парах	спорт. зал	текущий
26				тренировка	Броски набивного мяча двумя руками Передача мяча двумя руками снизу в парах через сетку	спорт. зал	текущий
27				тренировка	Бег с остановками и изменением направления. Передача мяча двумя руками снизу в треугольнике	спорт. зал	текущий
28				тренировка	Бег с остановками и изменением направления Набивание мяча стоя на площадке	спорт. зал	текущий
29				тренировка	Скоростные перемещения на площадке. Совершенствование передач мяча снизу и сверху в парах	спорт. зал	текущий
30				тренировка	Ловля мяча сверху двумя руками после отскока и от стены Совершенствование передач мяча снизу и сверху в парах	спорт. зал	текущий
31				тренировка	Ловля мяча сверху двумя руками после броска партнером Передача мяча в треугольнике со сменой мест	спорт. зал	текущий
32				тренировка	Ловля мяча снизу двумя руками направляя мяч вперед, вверх, над собой Жонглирование мячом стоя на месте и в движении	спорт. зал	текущий
33				тренировка	Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке после перемещения	спорт. зал	текущий
34				тренировка	Подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача. Подача мяча в стену	спорт. зал	текущий
35				тренировка	Совершенствование нижней прямой и нижней боковой подач мяча через сетку	спорт. зал	текущий
36				тренировка	Верхняя прямая подача. Выполнение подач в парах, в стену, через сетку	спорт. зал	текущий
37				тренировка	Совершенствование верхней прямой подача в парах через сетку	спорт. зал	текущий
38				тренировка	Прямой нападающий удар: ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу	спорт. зал	текущий
39				тренировка	Совершенствование технике нападающего удара: ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу	спорт. зал	текущий

40				тренировка		Нападающий удар через сетку по мячу подброшенному партнером, удар с передачи	спорт. зал	текущий
41				тренировка		Совершенствование нападающего удара через сетку по мячу подброшенному партнером, удар после передачи	спорт. зал	текущий
42				тренировка		Техника защиты: перемещение и стойки, низкая стойка	спорт. зал	текущий
43				тренировка		Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Прием мяча после отскока от стены	спорт. зал	текущий
44				тренировка		Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро	спорт. зал	текущий
45				тренировка		Прием мяча сверху двумя руками после отскока от стены	спорт. зал	текущий
46				тренировка		Прием сверху двумя руками после броска партнером через сетку	спорт. зал	текущий
47				тренировка		Прием мяча сверху двумя руками нижней прямой подачи	спорт. зал	текущий
48				тренировка		Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером на месте и после перемещения	спорт. зал	текущий
49				тренировка		Прием мяча снизу двумя руками в парах направляя мяч вперед вверх	спорт. зал	текущий
50				тренировка		Прием мяча снизу двумя руками (один партнер месте, второй перемещается)	спорт. зал	текущий
51				тренировка		Жонглирование мяча стоя на месте и в движении снизу двумя руками	спорт. зал	текущий
52				тренировка		Прием подачи и первая передача в зону нападения двумя руками снизу	спорт. зал	текущий
53				тренировка		Выбор места при приеме подачи Учебно-тренировочная игра волейбол	спорт. зал	текущий
54				тренировка		Выбор места при приеме мяча направленного соперником через сетку	спорт. зал	текущий
55				тренировка		Выбор места при страховке партнера принимающего мяч с подачи	спорт. зал	текущий
56				тренировка		Выбор способа приема мяча от соперника сверху или снизу	спорт. зал	текущий

57				тренировка		Взаимодействия игроков при приеме, подачи и передачи	спорт. зал	текущий
58				тренировка		Техника блокирование мяча. Одиночное блокирование в зонах 2, 3,4	спорт. зал	текущий
59				тренировка		Выбор места при блокировании, выход в зону удара. Учебно-тренировочная игра «Волейбол»	спорт. зал	текущий
60				тренировка		Система игры со второй передачи игроков передней линии	спорт. зал	текущий
61				тренировка		Прием подачи и первая передача в зоны 3,2 Учебно-тренировочная игра волейбол	спорт. зал	текущий
62				тренировка		Выбор места для выполнения второй передачи у сетки	спорт. зал	текущий
63				тренировка		Расположение игроков при приеме подачи при системе игры «углом вперед»	спорт. зал	текущий
64				тренировка		Совершенствование техники нападающего удара Учебно-тренировочная игра волейбол	спорт. зал	текущий
65				тренировка		Совершенствование техники блокирования мяча Учебно-тренировочная игра	спорт. зал	текущий
66				тренировка		Совершенствование техники приема мяча после нападающего удара	спорт. зал	текущий
67				тренировка		Выполнение контрольных нормативов по волейболу Учебно-тренировочная игра	спорт площадка спорт. зал	контрольный
68				тренировка		Выполнение контрольных нормативов по волейболу Учебно-тренировочная игра	спорт площадка спорт. зал	контрольный
69				тренировка		Совершенствование всех ранее изученных элементов игры в волейбол во время учебно-тренировочной игры в волейбол	спорт. зал	текущий
70				тренировка		Подведение итогов работы за год Задание на лето. Учебно-тренировочная игра	спорт. зал	текущий
				всего	105			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ресурсное обеспечение программы:

- ✓ Программа физкультурно – спортивной секции «Волейбол»;
- ✓ Дидактические материалы для работы с учащимися;
- ✓ Компьютер;

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1.	Сетка волейбольная	1 шт
2.	Гимнастическая стенка	4 пролета
3.	Гимнастические скамейки	4 шт
4.	Гимнастические маты	4 шт
5.	Скакалки	12 шт
6.	Мячи волейбольные	15 шт
7.	Мячи набивные (масса 1кг)	1 шт
8.	Рулетка	1шт

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,7-5,5	6,5– 6,0
2	Челночный бег 3х10 м	9,0 – 9,4	9,7 – 9,5
3	Прыжки в длину с места, см	180 - 200	170 - 180
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
5	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики) кол-во раз; на	10 - 12	

	низкой перекладине из вися лёжа (девочки)		12 - 16
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
7	Прыжки в высоту с разбега, см	105 - 120	90 - 100
8	Бросок набивного мяча (весом 1 кг)	500 - 600	400 - 450

Техническая подготовка.

№	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	30-40	20-30
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	30-40	20-30
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Общесфизическая подготовка

Бег 30 м 6 x 5 м. На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

Испытания на точность нападающего удара.

Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

Испытание в защитных действиях («защита зоны»).

Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценочные материалы

Норматив:	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бросок с места из под кольца за 30 секунд	27-30	20-27	15 и меньше
Бросок с 2 шагов с выведением за 3 очковую линию за 30 секунд	10-15	7-10	7 и меньше
Штрафной бросок	8-10	5-8	5 и меньше

Прогнозируемые результаты

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом

дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Методические материалы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по СФП
Техническая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка;	- контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

	- турнир.			
Тактическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -работа по станциям; -самостоятельные занятия; -турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;		- скакалки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Список литературы

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.

3. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

4. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва«Просвещение»,2008г.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение»2011г.

6. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г

7. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.

8. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.