

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 147 г. Челябинска»

**Согласовано**  
на заседании педагогического Совета  
МАОУ «СОШ № 147 г. Челябинска»  
от «\_15\_» мая 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_

**Утверждаю**  
Директор МАОУ «СОШ № 147»  
Л. В. Гураченкова  
«\_15\_» мая 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
срок реализации программы 1 год  
(возраст учащихся: 13-15 лет)**

Автор-составитель:  
Решетникова Мария Николаевна  
педагог дополнительного образования  
МАОУ «СОШ № 147 г. Челябинска»

Челябинск, 2023

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	<b>«Волейбол»</b>
<b>Автор-составитель программы</b>	Решетникова Мария Николаевна
<b>Вид программы</b>	Модифицированная (адаптированная)
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивный
<b>Вид деятельности/направление</b>	Оздоровительное
<b>Образовательная область</b>	Многопрофильная
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, информационно-рецептивный
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	13-15 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая
<b>Продолжительность реализации программы</b>	1 год
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» «Волейбол» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«ВОЛЕЙБОЛ» 1г., 13-15 лет
Дата начала Программы	01.09.2023
Дата окончания Программы	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая
Продолжительность реализации Программы в учебном году	38 недель
1 группа- 1 год обучения	2 раза в неделю по 1 часу = 76 часов в год
2 группа- 1год обучения	2 раза в неделю по 1 часу = 76 часов в год
3группа -1 год обучения	2 раза в неделю по 1 часу = 76 часов в год
4 группа – 1 год обучения	2 раза в неделю по 1 часу = 76 часов в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	декабрь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация) (1 года обучения)	май
– Итоговая аттестация по окончанию программы	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## **Оглавление**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Планируемые результаты обучения

1.4. Организация образовательного процесса (адресат программы, характеристика возрастных особенностей обучающихся, распределение учебного времени по годам обучения)

1.5. Содержание программы (учебно-тематический план, содержание учебно-тематического плана).

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

2.2. Методические материалы

2.3. Условия реализации программы

Литература (список литературы для педагога, список литературы для обучающихся).

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29.05.2015г. № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022г. № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018г., протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242);
- Законом Челябинской области от 29.09.2013г. № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области»;
- Уставом и другими локальными нормативными актами МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска».

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Реализация данной программы позволит подросткам реализовать их собственные потребности в: - самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей); - самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств); - самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам). Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 13-15 лет, я опиралась на типовую учебную программу по

волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы – составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. Наук; А.В. Чачин, кандидат пед. Наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. Наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. По форме организации: групповая. Уровень освоения программы: ознакомительный (стартовый).

В последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. **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. Данная программа имеет воспитательный аспект, уважение к своему товарищу, гордость, взаимовыручка, приобщение к здоровому образу жизни. На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся 13-15 лет и реализуются в течение учебного года.

**Программа строится на основе следующих принципов:**

- равенство всех участников;
- добровольное привлечение к процессу деятельности;
- чередование групповой и индивидуальной работы;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель:** формировать и развивать физические качества здоровья обучающихся посредством приобщения к занятиям волейболом, овладевать техническими и тактическими навыками игры, содействовать развитию товарищества, взаимопомощи и здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

*Предметные (образовательные) :*

- обучение технике и тактике игры;
- знакомство с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- знакомство с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний.

*Метапредметные (развивающие):*

- улучшение координации и ритма движений;
- развитие равновесия и пространственной ориентировки;
- формирование правильной осанки.

*Личностные (воспитательные):*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию учащихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- воспитание моральных и волевых качеств

### 1.3. Планируемые результаты обучения

По окончании обучения учащиеся должны знать

#### **Предметные:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Метапредметные результаты.** Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий. В соответствии ФГОС ООО выделяются четыре группы универсальных учебных действий: личные, регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.** *Воспитанник научится:*

- принимать и сохранять спортивную задачу;
- учитывать выделенные тренером ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с тренером;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку тренера;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Воспитанник получит возможность научиться:

- адекватно воспринимать предложения тренера, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

**Личностные результаты.** Освоение курса «Волейбол» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования. Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

У воспитанника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной и спортивной деятельности;
- способность к самооценке на основе критерия успешности спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

Познавательные универсальные учебные действия.

Воспитанник научится:

- осуществлять поиск информации для выполнения спортивных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи.

## 1.4 Организация образовательного процесса

### Адресат программы

В группы спортивно-оздоровительного этапа зачисляются дети с 13 лет, изъявившие желание заниматься волейболом и имеющие медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от педиатра, или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере). Группы формируются с учётом возрастного диапазона учащихся (в одной группе рекомендуемая разница возрасте обучающихся – не более одного года), с учетом физических и психологических особенностей.

- **Характеристика возрастных особенностей обучающихся**

### ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (13-15 лет)

#### Психофизиологическое развитие

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного

тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию. Половая идентификация достигает нового, более высокого уровня. Отчетливо проявляется ориентация на образцы мужественности и женственности в поведении и проявлении личностных свойств. Формируется новый образ физического «Я». Из-за его гипертрофированной значимости ребенком остро переживаются все изъяны внешности, действительные и мнимые. Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность у подростков смягчаются при теплых, доверительных отношениях с близкими взрослыми.

#### Развитие познавательной сферы

Продолжают развиваться все виды мышления: переход от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому рефлексивному. Становление основ мировоззрения. Интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память; развитие воображения. Умение оперировать гипотезами.

#### Возрастные новообразования

Личностная нестабильность. Развивается чувство взрослости – отношение к себе подростка, как к взрослому, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Стремление к самостоятельности. Формируется «Я-концепция» – система внутренне согласованных представлений о себе, образов «Я» (представления о собственной внешней привлекательности, о своем уме, способностях, о силе характера, доброте и других качествах). Самокритичность, ранимость.

#### Ведущий вид деятельности

Ведущей деятельностью в этот период становится интимно-личностное общение. Подросток открывает для себя свой внутренний мир, общение со сверстниками становится исповедальным. Подростковая самостоятельность выражается в разнообразных увлечениях: интеллектуально-эстетические – связаны с глубоким интересом к любимому занятию – истории, музыке, радиотехнике, рисованию и т. д.; эгоцентрические – изучение редких иностранных языков, увлечения стариной, занятия модным видом спорта и т. п. – любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов; телесно-мануальные – связаны с намерением укрепить свою силу, приобрести ловкость или какие-нибудь искусные мануальные навыки – занятия спортом, вождение мотоцикла или картинга, занятия в столярной мастерской и т. д.; накопительские – коллекционирование; информативно-коммуникативные – самый примитивный вид увлечений – в них проявляется жажда получения новой не слишком содержательной информации и потребность в легком общении со сверстниками: пустые разговоры в компании; часы, проведенные перед телевизором; виртуальные беседы «ни о чем» в интернете.

#### Социальная ситуация развития

Понижение ценности общения в семейном кругу. Подростковая самостоятельность выражается в стремлении к эмансипации от близких взрослых, освобождении от их опеки, контроля. Подросток претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию. Гармонизировать отношения с подростком можно лишь приняв его взрослую позицию. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты. Важны ситуации, связанные с напряжением и риском – проявляя интерес к волевым качествам других (целеустремленность, решительность, выдержка), подросток постоянно стремится обнаружить их у себя. Он провоцирует стрессовые ситуации, конфликты, пытаясь проверить других и себя.

### **ЮНОШЕСКИЙ ВОЗРАСТ (15-17 лет)**

#### Психофизиологическое развитие

Продолжается процесс полового созревания. Выраженная полоролевая дифференциация. Изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Эмоциональная уравновешенность.

### Развитие познавательной сферы

Сформированность теоретического или словесно-логического мышления. Происходит интеллектуализация психических функций, развитие монологической и письменной речи. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления.

### Возрастные новообразования

Психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению. Стабилизация личности. Становление нравственного самосознания. Завершается формирование образа «Я». Мнение о себе теряет категоричность и приобретает тонкость, присутствуют амбивалентные суждения. Представление о себе зависит от референтного круга общения (значимых людей; массовой культуры, например, моды), поэтому иногда чужие ценности принимаются за свои. Формируется мировоззрение - система суждений об окружающей действительности. Осознание себя членом общества, принятие своего места в нем. Формирование системы социальных установок. Максимализм в оценках. Возрастают самоуважение и самооценка. Ведущий вид деятельности

Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Учеба рассматривается как необходимая база, предпосылка будущей профессиональной деятельности. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Социальная ситуация развития Ключевые переживания в общении со сверстниками – дружба и любовь. В общении необходимы внутренняя близость, откровенность, тайны, секреты. Возникновение интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым. Восстанавливаются эмоциональные контакты с родителями на более высоком сознательном уровне. Выдвигают на первый план в образе идеального учителя качества, определяющие эмоциональный контакт с учащимися, а уровень его знаний ставят на второе место.

### **Распределение учебного времени по годам**

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	1 часа	2 раза	2 часа	76 часов

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 15 лет. Программа рассчитана на 1год, 2 часа в неделю.

**Отличительные особенности:** заключаются в том, что основой подготовки занимающихся в секции детей и подростков является не только технико-тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Кроме того, теоретический материал программы позволит расширить кругозор детей в области спорта вообще, сформирует интерес занимающихся к волейболу, положительному влиянию спорта на здоровье. Программа учитывает различный уровень физической подготовки детей, их возрастные особенности, индивидуальные личностно-психологические характеристики.

## 1.5 Содержание программы

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение.</b> (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях). История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	1	1	Презентации, доклады
2.	<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	4	1	3	
2.1	Общая физическая подготовка.	2	0,5	2	тренировочные упражнения
2.2	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	2	0,5	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.	<b>Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения).</b>	8	2,5	5,5	
3.1	Упражнения с набивными мячами.	2	0,5	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
			0,5	1	замеры
3.2	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	2	0,5	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
3.3	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	2	0,5	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры

3.4	Упражнения на ловкость.	2	0,5	1,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТП).</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	
4.1	Техника владения мячом. Нижняя прямая подача.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.2	Техника владения мячом. Нижняя боковая подача.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.3	Техника владения мячом. Верхняя боковая подача.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.4	Техника владения мячом. Верхняя прямая подача.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.5	Техника владения мячом. Верхняя передача мяча.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.6	Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.7	Техника владения мячом. Прямой нападающий удар.	2	1,5	1	тренировочные упражнения, контрольные
4.8	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.9	Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры

4.10	Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
4.11	Техника овладения мячом. Блокирование.	2	0,5	0,5	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>5.</b>	<b>Техника игры в нападении. Командные действия.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
5.1	Система нападения со второй линии.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.2	Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.3	Групповые действия.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
5.4	Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>6.</b>	<b>Тактика игры в защите.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1	Система защиты 3-1-2 углом вперёд.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
6.2	Система защиты 3-2-1	2	1	1	тренировочные

	углом назад.				упражнения, контрольные замеры
6.3	Смешанная защита.	2	1	1	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>7.</b>	<b>Взаимодействие.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1	Взаимодействие страхующих.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
7.2	Индивидуальные действия: выбор места, приём подачи, приём нападающего удара, одиночное блокирование.	4	1	3	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>8.</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
8.1	Двухсторонние игры соревновательного характера.	5	1	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
8.2	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология.	4	0,5	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
8.3	Игры по волейболу между классами.	5	0,5	4	тренировочные упражнения, контрольные замеры
<b>9.</b>	<b>Контрольно-оценочные испытания.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	контрольные замеры, соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>26,5</b>	<b>48,5</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

*Введение.*

*Теория.* История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Техника безопасности.

*Практика.* Входной контроль.

## Раздел 2 «Общеразвивающие упражнения (ОРУ)»

### Тема № 2.1 «Общая физическая подготовка»

*Теория.* Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Техника безопасности.

*Практика.* Размыкания, перестроения. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

### Тема № 2.2 «Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении»

*Теория.* Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Техника безопасности.

*Практика.* Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

## Раздел 3 «Общая физическая подготовка (ОФП)

### (Подготовительные упражнения)»

#### Тема № 3.1 «Упражнения с набивными мячами»

*Теория.* Специализация по функциям игроков. Техника безопасности.

*Практика.* Овладение техникой приёма и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнёра; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнёром с места и после приземления.

#### Тема № 3.2 «Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки»

*Теория.* Волейболисты г. Мичуринска.

*Практика.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### Тема № 3.3 «Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями»

*Теория.* Здоровый образ жизни. Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом.

#### Тема № 3.4 «Упражнения на ловкость»

*Теория.* Правильное питание. Техника безопасности.

*Практика.* Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты, кувырки, переворот в сторону и др.

## Раздел 4 «Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)»

### Тема № 4.1 «Техника владения мячом. Нижняя прямая подача»

*Теория.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года). Техника безопасности.

*Практика.* Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии.

### Тема № 4.2 «Техника владения мячом. Нижняя боковая подача»

*Теория.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя

руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Тема № 4.3 «Техника владения мячом. Верхняя боковая подача»

*Теория.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперёд, в стороны, вверх на месте и в движении. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, расстояние от стены постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно. Упор лёжа. Передвижения на руках по кругу. Из упора присев в упор лёжа и обратно. Броски набивного мяча в парах: от груди, из-за головы, двумя руками снизу и т.д.

Тема № 4.4 «Техника владения мячом. Верхняя прямая подача»

*Теория.* Понятие о технике игры. Анализ технических приёмов (на основе программы). Понятие о тактике. Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы). Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в локтевых и плечевых суставах. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, одной рукой. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются подряд многократно). Совершенствования ударного движения подачи по мячу в стенку, через сетку.

Тема № 4.5 «Техника владения мячом. Верхняя передача мяча»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперёд, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Тема № 4.6 «Техника владения мячом. Передача мяча в прыжке»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Техника передачи двумя сверху, вперёд (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

Тема № 4.7 «Техника владения мячом. Прямой нападающий удар»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Тема № 4.8 «Техника овладения мячом. Приём мяча снизу двумя руками»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Приём мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Приём мяча снизу в группе.

Тема № 4.9 «Техника овладения мячом. Приём мяча снизу одной рукой»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике:

зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Тема № 4.10 «Техника овладения мячом. Приём мяча сверху двумя руками»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы, стоя на месте и в прыжке. Броски мяча 1кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара. Метание теннисного мяча в цель. Броски теннисного мяча через сетку. Нападающий удар у стены – в пол – стенку. Нападающий удар с собственного подбрасывания, с набрасывания партнёра и т.д.

Тема № 4.11 «Техника овладения мячом. Блокирование»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Упражнение для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения с касанием баскетбольного щита, кольца с места, с разбега. Имитация блокирования на месте, в прыжке у стены. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперёд, остановки и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом 180 градусов. Передвижения вдоль сетки, остановки и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но по сигналу. Двое стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Двигаются приставными шагами и, выполняя блокирования, стараются над сеткой коснуться ладоней партнёра и др.

Раздел 5 «Техника игры в нападении. Командные действия»Тема №

5.1 «Система нападения со второй линии»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнёра - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Тема № 5.2 «Передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание способов перемещений, сочетание стоек и перемещений.

Тема № 5.3 «Групповые действия»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнёром; удар с передачи.

Тема № 5.4 «Индивидуальные действия: выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие силу, ловкость.

## Раздел 6 «Тактика игры в защите»

### Тема № 6.1 «Система защиты 3-1-2 углом вперед»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановка, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

### Тема № 6.2 «Система защиты 3-2-1 углом назад»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Технические приемы в конкретных игровых обстановках. Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты с мячом и без мяча в игровых действиях. Передача и прием мяча на месте и в движении.

### Тема № 6.3 «Смешанная защита»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка в сочетании с перемещением; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед, остановка прыжком; сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача. Отбивание мяча в прыжке через сетку. Подачи мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега по подвешенному мячу, через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2, с высоких и средних передач.

## Раздел 7 «Взаимодействие»

### Тема № 7.1 «Взаимодействие страхующих»

*Теория.* Страховка. Техника безопасности.

*Практика.* Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Командные действия:

расположение игроков при приеме мяча от противника в разных игровых ситуациях. Комбинированные упражнения: подача – прием; подача – прием – передача; передача – нападающий бросок; нападающий бросок – блок. Учебно-тренировочные игры. Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке; отработка индивидуальных действий игроков; отработка групповых действий игроков.

### Тема № 7.2 «Индивидуальные действия:

выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

## Раздел 8 «Специальная физическая подготовка (СФП)»

### Тема № 8.1 «Двухсторонние игры соревновательного характера»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи.

### Тема № 8.2 «Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология»

*Теория.* Официальные жесты первого и/или второго судьи в волейболе. Техника безопасности.

*Практика.* Закрепление жестов судьи в игре. Выполнение роли судьи в игре.

### Тема № 8.3 «Игры по волейболу между классами»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Соревнования по волейболу между классами, внутри группы занимающихся.

Раздел 9 «Контрольно-оценочные испытания»

*Теория.* Техника безопасности.

*Практика.* Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 30 м, челночный бег 3x10м (сек.), бег 1000м, подтягивание на перекладине. Специальные упражнения: передачи и прием мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча после подачи.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Формы контроля/аттестации и оценочные материалы**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачёты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

#### **Оценочные материалы.**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5x6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

*По игровой подготовке.*

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2x2, 3x3, 4x4, 6x6.

#### **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 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 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.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

#### ***Тактическая и интегральная 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, а с 14-16 лет - 15 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.

В МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска».

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;

- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

***Предметные*** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

***Метапредметные*** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки)

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

***Личностные*** результаты представлены следующими *показателями*:

– организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.

- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества.

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МАОУ «СОШ №147 г. Челябинска», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

## **2.2. Методические материалы**

### **Методические условия реализации программы**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным-силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

## 2.3 Условия реализации программы

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

**Средства обучений:** беседы (по правилам игры), учебно- тренировочные занятия

**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 предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу занимающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся персонально таким образом, что позволяет, не уменьшая активности ученика, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

**Групповая работа** позволяет выполнять наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии. В ходе групповой (2-3 человека) работы учащимся предоставляется возможность проявлять самостоятельность на основе взаимозаменяемости. В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определённых навыков, самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

### Материально – техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал
2. Школьный стадион (уличная волейбольная площадка)
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные сетки.
5. Волейбольные, баскетбольные и набивные мячи, фишки.
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Скакалки.
8. Гантели разной тяжести.

9. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), лёгкая спортивная обувь (кеды), манишки.  
***Перечень технических средств обучения:*** компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.

## Литература

### Для педагога:

1. Алексеев Е.В. Страховка - важный элемент обороны\_статья
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, 2000. — 368 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. — 188 с. Железняк Ю.Д.,
4. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000.
5. Журнал Время волейбола, № 1, 2009.
6. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. — 111 с.
7. Клещев Ю.Н. Предсезонная подготовка спортсменов высокого класса по волейболу. Статья.
8. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, 2001. — 41 с.
9. Кривошеин А.А. Волейбол. Психологическая, физическая и техническая подготовка игрока либеро в условиях ДЮСШ, СДЮШОР и Волейбольно - спортивных клубов ВСК: — Ярославль: 2004. -74 с.
10. Макагонов А.В. Наш опыт игры в защите. Статья. 2008.
11. Мармор Виталий. Игровое внимание. Статья.
12. Методический сборник №1. "Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции". — 30 с.
13. Методический сборник № 2. Техника игры. 2006. — 48 с.
14. Методический сборник №3. "Техника игры". — 30 с.
15. Методический сборник №4. "Пляжный волейбол. Техника. Тактика. Тренировка". —30 с.
16. Методический сборник №5. Комплексная тренировка связующего игрока. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола. Авторы-составители пособия: Шляпников С.К. — мастер спорта, заслуженный тренер России Кривошеин А.А. — Москва: ВФВ, 2011. — 32 с., илл.
17. Методический сборник №6. Методические рекомендации по подготовке либеро. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовили: Кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Фомин Е.В., Заслуженный мастер спорта Вербов А. —Москва: ВФВ, 2011. — 20 с., илл.
18. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. — Москва: ВФВ, 2011. — 24 с., илл.
19. Методический сборник №8. Пляжный волейбол. Педагогическое, медико-биологическое и психологическое сопровождение подготовки спортсменов (отечественный и зарубежный опыт). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.В. Костюкова и В.В. Нирки. —Москва: ВФВ, 2011. — 84 с., илл.
20. Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В. О. Романенко, Е. В. Фомин. — Москва: ВФВ, 2012. — 28 с., илл.
21. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А. В. Суханов, Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина. — Москва: ВФВ, 2012. — 24 с., илл.

22. Методический сборник №11. Программирование недельного тренировочного микроцикла, обращая внимание на атаку первым темпом. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / автор: В. М. Алферов. – Москва: ВФВ, 2012. – 20 с., илл.
23. Методический сборник №12. Физическая подготовка команды высшего уровня в спортивном сезоне с подробным указанием физических способностей: максимальная сила, прыжковая способность, скорость перемещения. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В. Н. Бабакина. – Москва: ВФВ, 2012. – 32 с., илл.
24. Некоторые случаи в волейболе и их судейство (материал в виде статьи: заголовок «Ситуация-решение»).
25. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – 2007.
26. Пуни А.Ц., Гурович Л.И. О волевой подготовке волейболистов. Статья. 2008.
27. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методическиерекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
28. Слупский Л.Н. С одним разыгрывающим. Статья.
29. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
30. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003. – 260 с.
31. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта. Учебное пособие., 2008
32. Учебная программа по пляжному волейболу для ДЮСШ и СДЮШОР. 2008.
33. Хёмберг Стефан. Пляжный волейбол. Руководство: 2003.
34. Чехов О.С. Пестрые факты о технике и тактике. Статья. 2008.
35. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов. Статья. 2008.
36. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.
37. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. В.В. КОСТЮКОВ, В.В. НИРКА, Е.В. ФОМИН. МОСКВА: ВФВ., 2014. — 63с.
38. Методический сборник №17. Процесс спортивной подготовки игроков. Фомин Е. В., Силаева Л.В., Булыкина Л.В., Белова Н.Ю. Москва - 2014. - 134с.
39. Выпуск № 23 Волейбольный альманах. СУПЕРЛИГА, ВЫСШАЯ ЛИГА -All мужчины и женщины 2014-2015. - 92с.
40. Методическое руководство №16. Психолого-педагогические аспектыдеятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Москва - 2014, 37с.

#### **Для учащихся:**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Электронные ресурсы:

1. «Физическая культура 1-11 классы, рекомендации, разработки, материалы к урокам», Волгоград: »Учитель»,2012г.
2. »Организация спортивной работы в школе», Волгоград: »Учитель»,2010 г.
- 3.Презентации по спортивным играм (волейбол).