

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 43»**

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2025года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Школа № 43»
Т.И. Емелина
приказ от 29.08.2025 №295-ОД



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
(базовый уровень)

Срок реализации программы: 1год, 72 часа
Возраст детей: 13-16 лет

Составитель:
Шумилкина Марина Николаевна
учитель физкультуры

г. Нижний Новгород
2025 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	8
5.	Содержание рабочей программы	10
6.	Оценочные материалы	13
7.	Методические материалы	15
8.	Условия реализации программы	16
9.	Список литературы и электронные ресурсы	17

Пояснительная записка

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения данной программы: **базовый.**

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

- Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ

ДПО НИРО.

- Устав МБОУ «Школа №43».
- Положение МБОУ «Школа №43» о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по реализуемым основным образовательным программам (в том числе адаптированным основным образовательным программам) и дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам.
- Положение о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Школа № 43».
- Порядок зачета результатов освоения обучающимися МБОУ «Школа № 43» учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом. В современный век компьютерных технологий подростки и молодежь все чаще сидит у экранов телевизоров или мониторов компьютеров. Больше стало больных детей. Школьникам необходимо хорошее здоровье. Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Новизна данной программы заключается в том, что в последнее время волейбол, как вид спорта, получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям этой игры позволило России добиться успехов на международной арене.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она не только развивает интерес у занимающихся к здоровому образу жизни, но и организует досуговое время детей и подростков, отвлекая их от девиантного поведения.

Отличительной особенностью программы является то, что в рамках реализации содержания программы «Волейбол» специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Адресат (возраст учащихся): 13-16 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 10-20 человек. Состав группы постоянный. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие, независимо от уровня первоначальных способностей.

Сроки реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий: для всех возрастных групп занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 72 часа в год.

Установленная продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Форма обучения: групповая, очная. Занятия включают в себя теоретические и

практические занятия. Формами занятий являются: учебные занятия (тренировки), соревнования.

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию, укреплению здоровья детей путем развития навыков игры в волейбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучить выполнению нормативных требований по видам подготовки и подготовить к участию в городских соревнованиях по волейболу;
- сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол;
- обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства;
- научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развивать выносливость, ловкость, быстроту, скоростно-силовые качества;
- развивать умения у детей выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Воспитательные:

- воспитывать в сознании установки активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать полезные привычки, обогащать опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- воспитывать привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы, учащиеся будут

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- выполнять нормативные требования по видам подготовки;
- иметь начальные навыки судейства;
- применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- уметь проявлять нравственные и волевые качества;
- владеть скоростно- силовыми качествами.

Учебный план

№	Наименование модуля	Количество часов	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Введение. Теоретическая подготовка. Правила игры в волейбол. Основы техники и тактики игры.	22	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	24	
3.	Специальная физическая подготовка	24	
В т.ч. промежуточная аттестация		2	Проведение соревнований, контрольные испытания
Всего:		72	

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у

обучающихся. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Календарный учебный график
К программе «Волейбол» на 2025-2026 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09 2025	27.05.2026	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа
72 часа в год, 2 часа в неделю

№	месяц	неделя	Тема занятий	Количество часов		
				Теория	практика	всего
1	сентябрь	1	Введение. Техника безопасности на занятиях, правила поведения. Прием и передачи мяча. ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Прием и передача мяча. Учебная игра.	1	1	2
2		2	ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Передачи мяча, нижняя (верхняя) подача мяча.	-	2	2
3		3	Силовая подготовка. Нижняя (верхняя) подача. Розыгрыш мяча зона 2 (4) -3. Учебная игра.	1	1	2
4		4	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1	1	2
5	октябрь	1	ОФП: упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Поддача мяча. Учебная игра.	1	1	2
6		2	Теоретическая подготовка. Силовая подготовка. Нападающий удар. Учебная игра	1	1	2
7		4	ОФП. Упражнения на развитие быстроты. Нападающий удар. Розыгрыш мяча зона 6-3-2 (4)	-	2	2
8		5	ОФП Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	-	2	2

			Розыгрыш мяча зона 6-3-2 (4)			
9	ноябрь	1	Силовая подготовка. Товарищеская встреча. Передачи мяча короткая, средняя, длинная. Учебная игра.	1	1	2
10		2	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2(4)-3.	-	2	2
11		3	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых. Приём, передачи, подачи мяча.	1	1	2
12		4	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6-3-2 (4).	-	2	2
13	декабрь	1	Товарищеская встреча. ОФП: Упражнения на развитие быстроты, Приём, передачи мяча. Учебная игра.	1	1	2
14		2	ОФП Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-6. Учебная игра.	1	1	2
15		3	ОФП: Упражнения на развитие скоростно-силовых. Силовая подготовка. Нападающий удар.	1	1	2
16		4	ОФП: Силовая подготовка Розыгрыш мяча. Передачи мяча Товарищеская встреча.	-	2	2
17	январь	3	ОФП: Упражнения на развитие быстроты Розыгрыш мяча зона 2-3. Учебная игра. Товарищеская встреча.	1	1	2
18		4	ОФП :Упражнения на развитие быстроты Розыгрыш мяча зона 2-3. Учебная игра. Упражнения на развитие скоростно-силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-2 (4).	1	1	2
19		5	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 2-3 нападающий удар.	1	1	2
20	февраль	1	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2-3 нападающий удар	-	2	2
21		2	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6-3-2. Учебная игра.	-1	1	2
22		3	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Подача мяча на точность.	1	1	2
23		4	ОФП Товарищеская встреча		2	2
24	март	1	Розыгрыш мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	1	1	2
25		2	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6-3-2.	-	2	2
26		3	ОФП Товарищеская встреча	-	2	2
27		4	ОФП: Упражнения на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2-3-2.	1	1	2
28	апрель	1	ОФП: . Упражнения на развитие скоростно-силовых. Розыгрыш мяча зона 6-3-2.	1	1	2

29		2	ОФП: Силовая подготовка. Розыгрыш мяча зона 6-3-6.	-	2	2
30		3	Упражнения на развитие быстроты. Розыгрыш мяча зона 2-3 нападающий удар.	-	2	2
31		4	Упражнения на развитие скоростно-силовых. Подача мяча. Учебная игра.	1	1	2
32		5	ОФП: Силовая подготовка. Подача мяча. Учебная игра. Розыгрыш мяча.	1	1	2
33	май	1	ОФП: Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых. Розыгрыш мяча	1	1	2
34		2	Силовая подготовка. Розыгрыш мяча.	1	1	2
35		3	Товарищеская встреча Промежуточная аттестация.		2	2
36		4	ОФП Товарищеская встреча	-	2	2
			Всего часов:	22	50	72

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Введение. Теоретическая подготовка. Правила игры в волейбол. Основы техники и тактики игры.(22 ч)

История возникновения и развития волейбола в мире и в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. В ходе бесед и лекции обучающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Знакомство с гигиеническими требованиями к местам занятий волейболом, к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знакомство с оборудованием площадки для игры в волейбол.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.(24ч) Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и др.) Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту способом(перекидным). Прыжки в длину с места, с разбега способом (согнув ноги).

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и

на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол-ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко-в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость до 1 км. Эстафета на лыжах.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (24ч)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий побег за 1 попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом-отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные) «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками

держаться на уровне лица- быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (волейбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается). Количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в 3 шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев- на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократная передача баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного

мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подача с силой у тренировочной сетки (в сетку)

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения нападающих ударов. Броски набивного мяча из -за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз- стоя на месте и в прыжке. (Бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из- за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг (крюком) в прыжке-в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой)в цельной стене(высота 1,5-2 м) или на полу(расстояние от 5 до 10м).Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Соревнование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Техника игры. Техническая подготовка. Техника нападения, перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение низкое). Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: верхняя передача в парах, тройках. Передача в стену с изменением высоты передачи или расстояние до стены; Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку; удары по мячу в держателе из собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу-с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3).

Тактика игры

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча (стоя на площадке: передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю половины площадки. Подача (нижняя на точность в зоны по заданию)

Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2(при второй передаче)

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии. **Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: при приеме мяча, посланного противником. При блокировании (выход в зону удара).

При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действии с мячом: выбор способа приема мяча, посланного противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи(при обманных действиях)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Оценочные материалы

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся, наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения,

дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов по специальной подготовке в начале, середине и конце учебного года.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
14 лет	Д М	средний	выше среднего	высокий
		25-30	31-35	36 и выше
		28-33	34-38	39 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м

возраст	девочки			мальчики		
	Высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

Передача и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст
		14 лет
1	Передача мяча в мишень (диаметр 60 см, высота 1м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	22
2	5 девятиметровых бросков по девяткам ворот(попаданий)	2

Методические материалы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Условия реализации программы

Зал для проведения теоретических и практических занятий. Спортивная форма: для занятий в зале, для занятий на улице (спортивный костюм и кроссовки).

Оборудование

Оборудование, полученное в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

Сетка волейбольная, толщина нити 2,8 мм (обшитая с 4-х сторон), парашютная стропа 50 мм, цвета –бел.	1 шт.
Стойки волейбольные универсальные пристенные с системой натяжения (цвет светло-серый)	1шт.
Волейбольные мячи JV-100, синий /желтый	10 шт.
Оборудование школы	
Мяч набивной (медицинбол)	2 шт
Свисток	3 шт
Секундомер	4 шт.
Фишки (конусы)	20 шт.
Гантели массивные от 1 до 5 кг	1 комплект
Насос для накачивания мячей	1шт
Скамейка гимнастическая	6 шт.

Список литературы

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 2006. – 176 с.
2. Гольберг, Н. Д. Питание юных спортсменов [Текст] / Н.Д. Гольберг, Р.Р. Дондуковская. - М.: Советский спорт. – 2009. – 240 с.
3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя [Текст] / В.И. Лях // М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ» – 1998. – 272 с.
4. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебное пособие / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование. – 1998. – 256 с.
5. Сенько, Ю.В. Педагогика понимания: учеб.пособие. – М.: Дрофа, 2007. – 189с.
6. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов и педагогических училищ / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев, А.И. Гурфинкель. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.