



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 05 2024 г.
Протокол № 3



Утверждаю
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т. И. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2024 № 229/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год (36 недель), 108 часов

г. Рязань, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа обусловлена возможностью приобщения учащихся к здоровому образу жизни. Учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В программе учтены идеи и положения Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец), Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие 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. Реализация программы 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.

На уроках физической культуры учащиеся 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 с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Адресат программы: предназначена для обучающихся 12 -15 лет.

Условия набора групп: в группы принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказания по состоянию здоровья.

Условия формирования групп: группы формируются из учащихся возрастом 12-15 лет.

Отличительная особенность программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности учащихся, их умение работать в коллективе.

Уровень программы: базовый.

Наполняемость группы: 12-15 учащихся.

Объем программы: 108 часов в год.

Срок освоения программы: программа обучения рассчитана на 1 год (36 недель) обучения.

Форма обучения: очная, теоретические и практические занятия; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; комбинированная; соревновательная.

Режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале один раз по 3 часа в неделю.

Особенности организации занятий: групповые, теоретические и практические занятия; подвижные игры; эстафеты.

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов по общей, технической подготовленности, тактической и интегральной подготовке.

Цель программы: всестороннее развитие учащихся через обучение игры в волейбол, улучшение физической подготовки, формирование здорового образа жизни и укрепление командного духа.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания и навыки безопасного выполнения физических упражнений и техник игры в волейбол, включая разминку, основные движения и техники безопасности;
- обучать основам стратегии и тактики командной игры, развивая навыки сотрудничества, взаимопомощи и ответственности в коллективе.

Развивающие:

- развивать физические качества подростков, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость и координация, через обучение технике игры в волейбол;
- развитие способности быстро принимать решения в условиях ограниченного времени.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, дисциплину и целеустремленность через участие в тренировочном процессе и соревновательной деятельности;
- способствовать развитию позитивного отношения к спорту и здоровому образу жизни среди подростков, формируя привычку заниматься физической активностью на протяжении всей жизни.

Планируемые результаты:

Личностные:

- выработают волевые качества, дисциплину и целеустремленность;
- разовьют позитивное отношение к спорту и здоровому образу жизни;
- выработают привычку заниматься физической активностью.

Метапредметные результаты:

- разовьют физические качества, такие как сила, выносливость, скорость, ловкость и координация;
- разовьют способности быстро принимать решения в условиях ограниченного времени.

Предметные результаты:

- сформируют знания и навыки безопасного выполнения физических упражнений и техник игры в волейбол, включая разминку, основные движения и техники безопасности;
- научатся основам стратегии и тактики командной игры, развивая навыки сотрудничества, взаимопомощи и ответственности в коллективе.

Учебный план

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2	Общая физическая подготовка	3	34	37	Наблюдение выполнения нормативов по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	3	10	13	Контроль выполнения нормативов по СФП
4	Техническая подготовка	3	22	25	Учебно-тренировочная игра, контрольные нормативы по СФП
5	Тактическая подготовка	3	10	13	Контроль нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка	-	16	16	Тренировочная игра, контроль нормативов по ИП.
7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	1	1	Контрольные испытания
	Итого	15	93	108	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие *Теория 3 часа*

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности (Приложение 4). История

развития волейбола.

Форма контроля: опрос.

2. Общая физическая подготовка

Теория 3 часа

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

Практика 34 часов

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие на фитболе, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.

Форма контроля: наблюдение выполнения нормативов по ОФП.

3. Специальная физическая подготовка

Теория 3 часа

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

Практика 10 часов

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Форма контроля: контроль выполнения нормативов по СФП.

4. Техническая подготовка

Теория 3 часа

Теория технической подготовки

Практика 22 часов

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча

сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Форма контроля: учебно-тренировочная игра, контрольные нормативы по СФП.

5. Тактическая подготовка

Теория 3 часа

Теория тактики игры.

Практика 10 часов

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии.

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Форма контроля: контроль нормативов по ТП.

6. Интегральная подготовка

Практика 16 часа

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”,

и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Форма контроля: тренировочная игра, контроль нормативов по ИП

7. Контрольно-проверочные мероприятия

Практика 1 часа

Форма контроля: контрольные испытания.

Язык реализации программы: русский.

Календарный учебный график (приложение 3).

Форма аттестации: сдача контрольных нормативов по общей, технической подготовленности, тактической и интегральной подготовке.

Оценочные материалы:

Для диагностики результативности освоения программы используются: контрольные нормативы по общей, технической подготовленности, тактической и интегральной подготовке. Нормативы итоговой аттестации. (Приложение 2).

Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические	контрольные нормативы по СФП

	- работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование		- маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи;	
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАУДО «РГДДТ» с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Дидактический материал к занятиям: памятки, рекомендации, правила, карточки с литературно – историческими заданиями, творческие задачи, развивающие игры, инструкции по охране труда. (Приложение 6)

Диагностический инструментарий: кроссворды, тестовые задания в слайдовой презентации, викторины.

Методы, используемые в образовательном процессе:

Словесные методы:

- 1.Обзорные беседы;
- 2.Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

- 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеофильмов игр по волейболу

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Воспитательный компонент.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение

обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. несовершеннолетних».

Профориентация в рамках воспитательной работы для детей 12-15 лет направлена на развитие интереса к спорту, выявление способностей и склонностей юных спортсменов, а также на формирование понимания важности здорового образа жизни и командной работы.

Цель: Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи воспитательной работы:

- Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
- Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
- Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
- Совершенствование навыков здорового образа жизни.
- Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
- Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
- Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

План воспитательной работы (Приложение 5).

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Белич, С. Волейбол: спортивная секция для малышей / С. Белич // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2007. – 16–30 сент. (№ 18). – С. 13–15.
2. Беляев, Анатолий Васильевич. Волейбол на уроке физической культуры: [учебно-метод. пособие] / А. В. Беляев. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт : СпортАкадемПресс, 2005. – 144 с. : ил. – (Физическая культура в школе). – Библиогр.: с. 142. – ISBN 5-278-00780-х.
3. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для СПО/А.А.Безбородов. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2023. – 92с. – Текст : непосредственный.
4. Григорьев, О. А. Формирование устойчивого интереса к физической культуре у младших школьников / О. А. Григорьев, С. В. Гусев // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки : сб. науч. ст. Всерос.научно-практ. конф. (23–25 окт. 2007 г.) / Федер. агенство по физ. культуре и спорту, ФГОУ ВПО Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; [ред. В. И. Сысоев, В. У. Аванесов]. – Воронеж, 2007. – С. 76–81. – ISBN 978-5-88242-586-8.
5. Журин А.В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для СПО / А.В.Журин. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2024. – 56 с. :ил. – Текст : непосредственный.
5. Ладохина, Наталья. От простого – к сложному : Сто упражнений для обучения волейболу / Наталья Ладохина, Марина Порошина // Спорт в школе: прил. к газ. "Первое сентября". – 2011. – 1–15 марта (№ 5). – С. 40–42.
6. Никитин, Сергей Евгеньевич. Волейбол как средство коррекции девиантного поведения младших школьников / С. Е. Никитин, Д. Б. Астахов, И. Б. Веснина // Физическая культура и спорт в современном обществе : сб. науч. – метод. ст. и тез. / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования г. Москвы "Моск. гор. пед. ун-т" (ГБОУ ВПО МГПУ), Пед. ин-т физ. культуры ; [отв. ред.: В. С. Беляев, С. И. Филимонова]. – М., 2012. – С. 68–71.

Список литературы для обучающихся

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Пашенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-метадическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол»
на 2024- 2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе
с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		36 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025-31.05.2025
Возраст детей		12-15 лет
Продолжительность занятия		3 часа
Режим занятий		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		108 часов
Аттестация итоговая		Апрель-май 2025 года

Приложение 2

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контрольные испытания

Общefизическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовки

Испытания на точность передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м,

расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

Испытание на точность передачи через сетку. На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 — размером 3 х 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. 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.

Нормативы итоговой аттестации.

Возраст 12-15 лет В-высокая С-средняя Н-низкая	Ч/б 6х5м (сек)	Бросок н/м стоя (м)	Передача сверху и снизу мяча на месте (кол-во раз)	Подача мяча (сверху, снизу - по выбору) из 10 раз	Макс. Касание отметки при прыжке вверх с места толчком 2-х ног (см)	Прыжок в длину с места (см)
/в	10.8-11.3	От 9	От 10	6 с 5м/9м	От 225	От 185
/с	11.4-11.9	8-9	6-9	5 с 5 м/9м	210-224	170-184
/н	12.0-12.3	До 7	До 6	4 с 5м/9м	До 210	До 170

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Приложение 3

Календарный учебный график

Контрольные нормативы проводятся после изучения каждого раздела.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
	Раздел 1. Вводное занятие .	3		
1	Введение в предмет	1	комбинированная	
2	Инструктаж по ТБ	1	комбинированная	
3	Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола. Контроль знаний.	1	комбинированная	опрос
	Раздел 2. Общая физическая подготовка	37		
4	Строевые упражнения.	4	комбинированная	наблюдение
5	Упражнения для рук и плечевого пояса	8	комбинированная	наблюдение

6	Упражнения для ног и туловища.	8	комбинированная	наблюдение
7	Упражнения для развития физических качеств.	16	комбинированная	наблюдение
8	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ОФП
	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	13		
9	Упражнения для быстроты и прыгучести	3	групповая	учебная игра
10	Падения и перекаты. Игра	3	групповая	учебная игра
11	Упражнения для развития игровой ловкости. Игра	4	групповая	учебная игра
12	Подвижные игры	1	групповая	учебная игра
13	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.	1	групповая	учебная игра
14	Контрольные нормативы	1	групповая	контрольные нормативы по СФП
	Раздел 4. Техническая подготовка	25		
15	Упражнения по технике.	4	групповая	наблюдение
16	Передачи мяча	4	групповая	наблюдение
17	Подачи.	4	групповая	наблюдение
18	Игра в нападении.	6	комбинированная	учебно-тренировочная игра
19	Игра в защите.	6	комбинированная	учебно-тренировочная игра
20	Контрольные нормативы	1	индивидуальная	КН по СФП
	Раздел 5. Тактическая подготовка.	13		
21	Индивидуальные действия при передачах	4	индивидуальная	тренировочная игра
22	Индивидуальные действия при подачах	4	индивидуальная	тренировочная игра
23	Система игры.	4	комбинированная	помощь в судействе
24	Контрольные нормативы	1	индивидуальная	КН по ТП
	Раздел 6. Интегральная	16		

	подготовка			
25	Упражнения по технике	3	комбинированная	тренировочная игра
26	Задания по тактике и технике.	4	комбинированная	тренировочная игра
27	Индивидуальные и групповые действия.	4	комбинированная	тренировочная игра
28	Командные действия в игре.	4	комбинированная	тренировочная игра
29	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ИП
	Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.	1		
30	Контрольные нормативы	1	групповая	КН по ТП
		108		

Приложение 4

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при нахождении в зоне удара;
 - при блокировке мяча;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол.
5. Коротко остричь ногти.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровой площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
4. Не вести игру влажными руками.
5. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Приложение 5.

План воспитательной работы.

Дата	Мероприятие	Ответственный
09-30.09.2024	Тематическая беседа по профилактике употребления табачной, алкогольной и наркотической продукции «Горькие плоды «сладкой» жизни».	педагог
01-15.11.2024	Тематическая беседа о вреде допинга «Обратная сторона медали».	педагог
22-30.11.2024	Акция по пропаганде здорового образа жизни «Здоровым быть модно!»	педагог
01-08.12.2024	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	педагог
13-20.12.2024	Тематическая беседа «НЕ МОЛЧИ! Предупреждение фактов всех видов насилия в отношении несовершеннолетних.	педагог
20-30.12.2024	Мероприятия, посвященные празднованию Нового года.	педагог
10-15.01.2025	Мероприятия, часы общения по профилактике детского травматизма (безопасность на льду, безопасность поведения на дороге и др.)	педагог

17.01-21.01.2025	Родительское собрание «Если вашим детям угрожает опасность», «Профилактика девиантного поведения».	педагог
Февраль 2025	Демонстрация видеороликов с профессиональными матчами, разбор ошибок и успешных действий игроков.	педагог
21-25.02.2025	Совместные мероприятия с родителями «На страже Отечества!», посвященные 23 февраля.	педагог
01-09.03.2025	Совместные мероприятия с родителями «С любовью к бабушке и маме», посвященные 8 Марта.	педагог
21.03-01.04.2025	Просветительская беседа «Мой возраст – мои права!»	педагог
04.-18.04.2025	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	педагог
20.-30.04.2025	Организация встреч с бывшими или действующими спортсменами, тренерами и судьями в рамках профориентации.	педагог
Май 2025 г.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы», «Бессмертный полк». Участие в благотворительных акциях, волонтерских программах.	педагог

Приложение 6

Методические материалы

Методические рекомендации

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.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами (6 х 6).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий

обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7 При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и на соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Приложение 7

Словарь терминов и определений

Атакующий удар - технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника. Блокирование - действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия - линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места - элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх - прыжок вверх без разбега.

Движение - перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени. Двойное касание - игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена - действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи - участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация - воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация - заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро — свободный защитник.

Линия нападения - линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно оси.

Лицевая линия — линия, ограничивающая длину игровой площадки. Матчбол - очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар - несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия - часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас - передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча - технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.