

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени олимпийского чемпиона В. Н. Ярды»
Шумерлинского района

Принято на тренерском совете
протокол № 1
от 30 августа 2019г.

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
им. В. Н. Ярды» Шумерлинского района



[Signature]
А. С. Васильева

Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
для обучающихся 12-16 лет
(срок реализации 3 года)

Тренер: Селезнев П. М.

д. Торханы

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Комплекс основных характеристик образования	
1.1. Объем программы	6
1.2. Содержание программы	7
1.3. Планируемые результаты реализации программы	14
2. Организационно-педагогические условия реализации программы	
2.1. Учебный план	16
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Оценочные материалы	17
3. Перечень оборудования и технических средств	20
4. Список методических материалов	21

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности* по волейболу ориентирована на развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ / приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа *физкультурно-спортивной направленности* «Волейбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных волевых и физических качеств, формирование различных двигательных навыков, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Дает возможность заниматься волейболом тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Актуальность программы заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность программы «Волейбол» позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования физических

качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы, в связи с большими учебными нагрузками и объёмами домашнего задания, у обучающихся развивается гиподинамия. Данная программа «Волейбол» отчасти решает эту проблему, т.к. направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Волейбол – командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории волейбола;
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Цель программы: физическое развитие детей и подростков, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание гармонично развитой личности через занятия волейболом.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Отличительные особенности данной программы: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьниками навыков. На расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких знаний по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Объем программы

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»	6 / 312	6 / 312	6 / 312
ИТОГО за 3 года:	936 часов		

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 12-16 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью. Входное тестирование, проводимое в начале года, определяет основные формы и методы работы дифференцированного обучения.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 3/2 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 40 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 2 часов/ часа в неделю.

Формы и методы организации занятий:

Занятия проводятся с группой 10 – 15 человек.

Формы организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическая, комбинированная, соревновательная.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

1.2. Содержание программы

Первый год обучения

Теория:

Общие основы волейбола

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

Общеспортивная подготовка (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Акробатические упражнения.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития прыгучести; координации движений; специальной выносливости; упражнения силовой подготовки; подбор упражнений для развития специальной силы; упражнения для развития гибкости.

Техническая подготовка:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.

Определение и исправление ошибок.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки.

Методы и средства технической подготовки:

Техника выполнения нижнего приёма Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приёма Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма.

Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тактическая подготовка:

Обучение индивидуальным действиям:

Обучения тактике нападающих ударов.
Нападающий удар задней линии.
Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
Нападающий удар толчком одной ноги.
При выполнении вторых передач.
Обучение групповым взаимодействиям:
Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.
Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).
Обучение технике передаче в прыжке:
Отвлекающие действия при вторых передачах.
Упражнения на расслабления и растяжения.
Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
Обучения тактике подачи, подач в прыжке СФП.
Обучение индивидуальным действиям:
Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.
Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.
Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.
Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Контрольные и календарные игры

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
Товарищеские игры с командами других школ.
Итоговые контрольные игры.

Второй год обучения

Теория:

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
Последовательность обучения волейболистов.
Становление волейбола как вида спорта.
Общие основы волейбола.
Правила игры и методика судейства соревнований.
Эволюция правил игры по волейболу.
Упрощенные правила игры.
Действующие правила игры.
Сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Общefизическая подготовка (развитие двигательных качеств):

Подвижные игры.

ОРУ.

Бег.

Прыжки.

Метания.

Акробатические упражнения.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости. Упражнения силовой подготовки. Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

Техническая подготовка:

Техника выполнения нижнего приёма Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приёма. Поведение игрока при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приёма Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приёма передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приёма. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приёма. Правила безопасного выполнения приёма. Использование верхнего приёма передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару Понятие выход на приём мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя

навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Тактическая подготовка:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

Совершенствование тактики нападающих ударов.

Нападающий удар задней линии.

Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок- аут).

Нападающий удар толчком одной ноги.

При выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передачи в прыжке:

Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

Упражнения на расслабления и растяжения.

Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

Игровая подготовка

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации.

Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.

Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

Третий год обучения

Теория:

Последовательность и этапы обучения волейболистов.

Действующие правила игры.

Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.

Задачи тренировочного процесса.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила пляжного волейбола.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Общefизическая подготовка:**
 - Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
 - Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
 - Эстафеты без предметов и с мячами.
 - Упражнения для развития силы.
 - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
 - Упражнения для развития гибкости.
 - Упражнения для развития ловкости.
 - Комбинированные упражнения по круговой системе.
 - Развитие прыгучести.
 - Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
 - Упражнения для развития взрывной силы.
- Специальная подготовка:**
 - Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).
 - Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
 - Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
 - Упражнения для координации движений.
 - Упражнения для развития специальной выносливости.
- Техническая подготовка:**
 - Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
 - Основные задачи технической подготовки.
 - Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
 - Определения и исправления ошибок.
 - Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
 - Основы совершенствования технической подготовки.
 - Методы и средства технической подготовки.
 - Контроль технической подготовки.
 - Нормативные требования и испытания по технической подготовке.
 - Техника игры, ее характеристика.
 - Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.
 - Техника нападения, техника защиты.
 - Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Тактическая подготовка:

Нападение:

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

Упражнения для развития быстроты перемещений.

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

Защита:

Взаимодействие игроков.

Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего.

Обучения контратакующим действиям в волейболе.

Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков.

Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения).

Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).

Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Игровая подготовка:

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Освоение терминологии, принятой в волейболе.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Контрольные и календарные игры:

Участие в первенстве школы по волейболу.

Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

Участие сборной команды школы в первенстве города по волейболу.

Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Войдут в состав сборной школы и примут участие в городской Спартакиаде школьников по волейболу.

1.3. Планируемые результаты

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

- знать общие основы игры в волейбол.
- расширить представление о технических приемах в волейболе.
- научиться правильно распределять свою физическую нагрузку.
- получить навыки технической подготовки волейболиста.
- уметь играть по упрощенным правилам игры.
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции в игре.
- освоить техники:
 - перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
 - верхних передач и передач снизу;
 - верхнего и нижнего приемов мяча;
 - технику подачи мяча снизу.

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

- уметь играть по правилам.
- знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.
- знать методы тестирования при занятиях волейбола.
- овладеть навыками судейства.
- уметь управлять своими эмоциями.
- научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- освоить и овладеть техниками:
 - верхней прямой подачи мяча;
 - нападающего удара;
 - блокировки в защите;
 - техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:

- овладеть техникой прямой подачи в прыжке, принимать мяч от сетки.
- овладеть контратакующими действиями в волейболе.
- научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах.
- овладеть тактикой нападения, тактикой защиты.
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевая трудности в ходе спортивной борьбы.
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Контрольные нормативы по физической подготовке

Упражнение	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
Бег 30 м. (сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3	4,8-4,9	5,0-5,2	4,7-4,8	4,9-5,0	4,6-4,8	4,8-5,0
Челночный бег 5 x 6 м	11,5 - 11,8	12,1 - 12,3	11,0 - 11,3	11,9 - 12,2	10,6-10,8	11,7 - 11,9	10,3 - 10,5	11,6 - 11,8	10,0 - 10,2	11,5 - 11,7
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2 - 25,9	31,1 - 31,5	24,5 - 25,0	28,6 - 29,6	23,9 - 24,4	27,5 - 28,6	23,1 - 23,6	26,9 - 27,6	22,5 - 22,9	26,3 - 27,2
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185	195-200	185-195	220-225	205-200	220-230	205-210
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 - 15	11,0 - 13,4	15 - 17	12,5 - 14,4	17 - 19	13,8 - 15,1	19 - 21	14,3 - 15,5	21 - 23	14,8 - 16,0

1. Тест на развитие скоростных способностей;

Бег 30 м

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

2. Тест для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 5 раз по 6 метров

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

3. Тест на быстроту передвижения:

Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№7). Время фиксируется секундомером.

4. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками стоя

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

Метание в прыжке. Исходное положение такое же, как в предыдущем испытании, но ноги вместе. Подпрыгнув вверх, испытуемый делает замах и бросок в прыжке.

Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчёта (а не ступней ног).

Даются три попытки в каждом виде метания. Берётся лучший результат.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебный предмет, курс, дисциплина (модуль)	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			Формы промежуточной аттестации
	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
Волейбол	4	300	312	8	280	312	10	280	312	Контрольные нормативы по физической подготовке; Спортивные соревнования; Спартакиада.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий: Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, количество учебных занятий в год – 312 часов.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 6 часов/6 часа в неделю.

2.2. Календарный учебный график

1. Начало учебного года – 01 сентября
2. Шестидневная учебная неделя, продолжительность занятия – 45 минут.
3. Продолжительность учебного года:

Классы	Количество недель
5-9 классы	52 учебных недель

4. Нерабочие праздничные дни: 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.
6. В ханикулярные и праздничные (в случае участия в спортивных соревнованиях) дни режим работы образовательного учреждения регламентируется приказом директора.
7. Регламентирование образовательной деятельности на учебный год:
 - продолжительность учебных занятий по четвертям (полугодиям) в учебных неделях и рабочих днях:

Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый обучающийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, наделенная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому обучающемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

3. Перечень оборудования и технических средств

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки и волейбольными стойками.

№ п.п	Обрудование и технические средства	количество (шт.)
1.	волейбольные мячи	8
2.	набивные мячи	4
3.	перекладины для подтягивания в висе	2
4.	гимнастические скакалки для прыжков	10
5.	волейбольная сетка	1
6.	гимнастические маты	8
7.	баскетбольные мячи	8
8.	гимнастические скамейки	8
9.	гимнастическая стенка	1

4. Список методических материалов

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебно-методическое пособие. Москва, 2010.
2. Тенденции развития современного волейбола. Современный волейбол. Выпуск № 1. Москва, 2011.
3. 1. Тенденции развития современного волейбола. Техника игры. Выпуск № 2. Москва, 2011.
4. Комплексная тренировка связующего игрока (методическое пособие). Выпуск № 5. Москва, 2011.
5. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Выпуск № 7. Москва, 2011.
6. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методическое пособие. Выпуск № 9. Москва, 2011.
7. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов (методическое пособие). Выпуск № 10. Москва, 2012.
8. Программирование недельного тренировочного микроцикла, с акцентом на атакующие действия игрока первого темпа. Методические рекомендации. Выпуск № 11. Москва, 2012.
9. Психолого-педагогические аспекты деятельности тренера по волейболу, работающего в ДЮСШ. Методическое руководство. Выпуск № 16. Москва, 2014.
10. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. Учебно-методическое пособие. Выпуск № 17. Москва, 2014.

Ссылки на обучающие видеоролики:

- Прием снизу. Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=38UJWIMs7I>
- Поддача волейбол https://www.youtube.com/watch?v=qNlrHL9zk2A&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv&index=2
- Передача сверху, Верхний пас, Волейбол <https://www.youtube.com/watch?v=q5U20lx0nU>
- Блок в волейболе. Техника выполнения. <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BIQ>
- Атакующий удар Волейбол https://www.youtube.com/watch?v=W6lZm7WL-Vk&index=6&list=PL4yO-ceuVkdbTcKoqmcvA_z2VPc9ZpVsv
- Волейбол Урок №1 <https://www.youtube.com/watch?v=sfy2cNtWprA>
- Обучение волейболу/ индивидуальные упражнения/ упражнения на координацию https://www.youtube.com/watch?v=7WtWlZpy0_8
- Волейбол: подача мяча <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>
- Мастер-класс. Вольвич, Бутько, Кротков. Атака первым темпом. Часть 1 <https://www.youtube.com/watch?v=kj5gPAKLPRc>
- Мастер-класс. Алексей Вербов. Как правильно принимать в волейболе <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>
- Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки <https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>