

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Свердловский центр образования»

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол №_6_ от « 22 » мая 2020 г.	«Утверждено» Приказ № 131- ОД от « 28 » августа 2020 г.
---	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

(базовый уровень)

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 72 часа

Разработчик: Михайлов Анатолий
Александрович, педагог ДО.

п. им. Свердлова

2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) относится к программам физкультурно-спортивной **направленности** и предполагает базовый уровень освоения программы.

При разработке программы использовалась типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273 - ФЗ), Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

Адресат программы – обучающиеся от 10 до 18 лет.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре волейбол.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- освоить технику игры в волейбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 12-16 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Срок освоения программы – 2 года.

В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Режим занятий – одно занятие по 2 часа в неделю (68 акад. часа в год). Форма проведения занятий – групповая.

Кадровое и материально-техническое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке лицея.

Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- волейбольная сетка;
- обручи – на каждого учащегося;
- гимнастические маты - 5;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

В 2020/2021 учебном году по данной программе планируется проведение занятий двух группы обучающихся: одной группы 1-го года обучения и одной группы второго года обучения.

Задачи на 1 год обучения

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в волейбол.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

В результате изучения программы 1 года обучения:

обучающиеся будут

Знать:

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; - гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю появления и развития волейбола; - правила игры в волейбол

Уметь:

- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Задачи на 2 год обучения

Обучающие:

- обучить определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- обучить объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию.

В результате изучения программы 2 года обучения:

обучающиеся будут

Знать:

- спортивную терминологию;
- правила судейства игры в волейбол,
- как оказать первую доврачебную помощь,

Уметь:

- владеть приёмами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре; - осуществлять судейство игр по волейболу;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.); - определять наиболее эффективные способы достижения результата; - находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Календарный учебный график
на 2020/2021 учебный год**

Год обучения	Группа, педагог дополнительного образования	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Группа № 1	01.09.2020	28.05.2021	36	72	1 раз в неделю по 2 а/ч
2	Группа № 2	01.09.2020	30.05.2021	36	72	1 раз в неделю по 2 а/ч

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	2		2	
2.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	2	2		Тест
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	1	9	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Общая физическая подготовка (ОФП)	16	2	14	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Техническая подготовка (ТП)	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
7.	Тактическая подготовка.	12	1	11	Контрольные нормативы, наблюдение
8.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие	4		4	сдача нормативов
	Итого:	72	8	64	

СОДЕРЖАНИЕ программы первого года обучения

1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Вводное занятие.

Теория

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория

Значение ОРУ в подготовке волейболистов.

Практика

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах

4. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Значение подготовительных упражнений для овладения основных приемов волейболистов.

Практика

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры. «Салки по месяцам». «Азбука». «Делай наоборот». «Вызов номеров». «Эстафета цветов (зверей, птиц)». «Пустое место». «Удочка». «Охотники и утки». «Дни недели». «Кто дальше прыгнет». «Подвижная цель». «Вращение обручей». «На новое место».

5. Техническая подготовка (ТП)

Теория

Значение технической подготовки в волейболе.

Практика

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория

Значение СФП в волейболе.

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

7. Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Отработка приёмов. Учебно-тренировочные игры.

8. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.	2	2		тест
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	8		8	Контрольные нормативы, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	6		6	Контрольные нормативы, наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТП).	22	2	20	Контрольные нормативы, наблюдение
5.	Специальная физическая подготовка (СФП).	10		10	Контрольные нормативы, наблюдение
6.	Учебно-тренировочные	20		20	Контрольные нормативы,

	игры				наблюдение
7.	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие	4		4	сдача нормативов
	Итого:	72	5	67	

СОДЕРЖАНИЕ программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. Задачи на 2й год обучения. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Основные правила оказания доврачебной помощи.

2. Общеразвивающие упражнения

Практика

Работа над движениями в комбинациях. ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика

Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.

4. Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП)

Теория

Судейство в волейболе. Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Работа над движениями в комбинациях. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)

Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.

Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.

Прием подачи через сетку. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3. Верхняя передача мяча.

Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Блокирование.

Командные действия: Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4

Индивидуальные действия: Выбор места. Тактика подачи. Тактика передачи.

Освоение техники прямого нападающего удара

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.

Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

Тактика игры в защите. Овладение техникой защитных действий Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.

Овладение тактикой игры в нападении

Выполнение подач в определенные зоны.

Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.

Овладение тактикой игры в защите. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед». Система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие блокирующих. Взаимодействие страхующих. Двухсторонняя игра по правилам. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

Овладение организаторскими способностями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр.

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика

Специальные упражнения для развития выносливости. Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег. Отработка качества передачи и приёмов мяча.

6. Учебно-тренировочные игры.

Практика

Отработка изученного материала. Двусторонние учебно-тренировочные игры.

7. Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.

Практика.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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.

1 год обучения

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом.	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование
3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, сетка, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	в/б, и наблюдение Контрольные нормативы,
4	Техническая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы.	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы

				Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, сетка, т/мячи	
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка.	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты	Анализ диагностики умений и навыков

2 год обучения

№/№	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий	Беседа	Словесные, наглядные	Анкеты, презентация, инструкции	Анализ анкет, инструктаж
2	Общеразвивающие упражнения	Беседа	Словесные, наглядные	Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. Гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч	Тестирование

3	Общая физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, сетка, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обручи	в/б, и	Контрольные нормативы, наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Правила игры в волейбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. В/б мячи, резиновые и набивные мячи, волейбольная сетка, т/мячи		Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы
5	Специальная физическая подготовка	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые набивные мячи, гимнастические скамейки, в/б сетка	и	Контрольные нормативы, наблюдение
6	Учебно-тренировочные игры	Тренировки, показ	Словесные, наглядные, практические	в/б, резиновые набивные мячи, в/б сетка.	и	Наблюдение, разбор игр
7	Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие.	Сдача контрольных нормативов	Практические, социальные	в/б мячи, в/б сетка, резиновые мячи, анкеты		Анализ диагностики умений и навыков

Контрольные нормативы

		возраст	мальчик				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	6	5	3	2	5	4	3	2
		17	7	5	3	2	6	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
		16	4	3	2	1	4	3	2	1
		17	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	2	1
		17	7	5	4	2	5	4	3	2

II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1	6	4	3	1
		12	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1	4	3	1	0
		12	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1	
		14	6	5	3	2	5	4	2	1	
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1	
		16	7	5	4	3	5	4	3	2	
17		8	6	4	3	6	4	3	2		
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1		
	16	7	6	4	2	5	3	2	1		
	17	8	7	5	3	6	5	3	2		
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-	
		12	4	3	2	1	3	2	1	-	
		13	6	5	3	2	6	5	3	2	
		14	8	6	4	3	6	5	3	2	
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2	
		16	7	6	4	3	6	5	3	2	
		17	8	7	5	4	7	6	4	3	
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1	
		16	7	6	5	4	6	5	4	3	
		17	8	6	5	4	6	5	4	3	
	IV. Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
			14	2	1	1	-	2	1	-	-
15			5	4	2	1	4	3	2	1	
16			6	5	4	2	5	4	3	1	
17			8	6	4	3	7	5	3	1	
2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)		13	2	1	1	-	1	1	-	-	
		14	2	1	1	-	2	1	-	-	
		15	5	4	2	1	5	3	2	1	
		16	6	5	4	2	5	4	3	1	
		17	8	6	4	3	7	5	3	1	
3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)		15	4	3	2	1	3	2	2	1	
		16	5	4	3	2	4	3	3	1	
		17	6	5	4	2	5	4	3	1	

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение , освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности).

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
3	Освоил в полном объёме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объёме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объёме
2	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
1	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ Литература для педагога

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Литература для обучающихся:

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.

Интернет-ресурсы:

<https://www.youtube.com/watch?v=vnR4wADm-u4>
https://www.youtube.com/watch?v=xsbB1A_5Mk4
<https://www.youtube.com/watch?v=y2UHJSevKi8>
<https://www.youtube.com/watch?v=PB7fWCbXJ50>
<https://www.youtube.com/watch?v=CP9I3BDzdM4>
<https://www.youtube.com/watch?v=F9Z3D96gkcE>
<https://www.youtube.com/watch?v=4NFpXIC4DMA>
<https://www.youtube.com/watch?v=xBg8q430QNA>
<https://www.youtube.com/watch?v=IQbpg0oQNUU>
<https://www.youtube.com/watch?v=pyWomLVZ6eM>
https://www.youtube.com/watch?v=Xvq_hk5Q7AU&list=PL-wPLA9VMShQxim0t8wD8UdNnS8Q5K2CV
<https://www.youtube.com/watch?v=S98wO9zcjN>

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

1-я учебная группа

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1	
2.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1	
3.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	1	
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	
5.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	1	
6.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1	
7.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1	
8.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
9.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
10.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
11.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
12.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
13.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
14.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
15.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
16.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
17.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»	1	
18.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	1	
19.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	1	
20.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
21.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».	1	
22.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1	
23.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1	

24.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
25.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».	1	
26.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1	
27.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра:	1	

	«Вращение обручей»		
28.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»	1	
29.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
30.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1	
31.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1	
32.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»	1	
33.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	1	
34.	ТП. Стойки игрока	1	
35.	ТП. Поддачи снизу.	1	
36.	ТП. Поддачи снизу.	1	
37.	ТП Прямые нападающие удары.	1	
38.	ТП Прямые нападающие удары.	1	
39.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1	
40.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1	
41.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
42.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
43.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
44.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
45.	Значение СФП в волейболе	1	
46.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1	
47.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1	
48.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	1	
49.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
50.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
51.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1	
52.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1	
53.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1	
54.	СФП. Акробатические упражнения.	1	
55.	СФП. Подвижные спортивные игры	1	
56.	СФП. Подвижные спортивные игры	1	
57.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты.	1	
58.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	
59.	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	1	
60.	Тактика подач	1	
61.	Тактика передач	1	

62.	Тактика приёмов мяча	1	
63.	Тактика приёмов мяча	1	
64.	Тактика приёмов мяча	1	
65.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
66.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
67.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
68.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
69.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
70.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1	
72.	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	72	

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

24.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
25.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Подвижная игра: «Подвижная цель».	1	
26.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1	
27.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вращение обручей»	1	
28.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку»	1	
29.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
30.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1	
31.	ОФП, упражнения для развития гибкости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз»	1	
32.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Порази в цель»	1	
33.	Значение технической подготовки (ТП) в волейболе.	1	
34.	ТП. Стойки игрока	1	
35.	ТП. Поддачи снизу.	1	
36.	ТП. Поддачи снизу.	1	
37.	ТП Прямые нападающие удары.	1	
38.	ТП Прямые нападающие удары.	1	
39.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1	
40.	ТП. Защитные действия (блоки, страховки).	1	
41.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
42.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
43.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
44.	ТП. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху.	1	
45.	Значение СФП в волейболе	1	
46.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1	
47.	Специальная физическая подготовка (СФП), упражнения, направленные на развитие силы.	1	
48.	СФП, упражнения, направленные на развитие быстроты	1	
49.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
50.	СФП, упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1	
51.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1	
52.	СФП, упражнения, направленные на развитие скорости.	1	
53.	СФП, упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1	
54.	СФП. Акробатические упражнения.	1	
55.	СФП. Подвижные спортивные игры	1	
56.	СФП. Подвижные спортивные игры	1	

57.	СФП. Легкоатлетические упражнения. Спец. упражнения для развития быстроты.	1	
-----	--	---	--

2 учебная группа

№	Тема занятия	Количество часов	Сроки
1.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1	
2.	Набор групп. Оценка физической подготовленности.	1	
3.	Вводное занятие. Правила безопасности при занятиях спортом	1	
4.	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	
5.	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для развития силы и выносливости	1	
6.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1	
7.	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития силы и выносливости	1	
8.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
9.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
10.	ОРУ с волейбольными мячами. Подвижные игры	1	
11.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
12.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
13.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
14.	ОРУ в парах. Легкоатлетические упражнения	1	
15.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
16.	Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
17.	ОФП, упражнения направленные на развитие силы Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас»	1	
18.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Азбука»	1	
19.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Делай наоборот»	1	
20.	ОФП, упражнения для развития быстроты. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Навстречу через сетку».	1	
21.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Пустое место».	1	
22.	ОФП, упражнения для развития выносливости. Подвижная игра: «Вызов номеров».	1	
23.	ОФП, упражнения для развития ловкости. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1	

58.	СФП. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	1	
59.	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	1	
60.	Тактика подач	1	
61.	Тактика передач	1	

62.	Тактика приёмов мяча	1	
63.	Тактика приёмов мяча	1	
64.	Тактика приёмов мяча	1	
65.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
66.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
67.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
68.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
69.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
70.	Отработка приёмов. Учебно-тренировочная игра	1	
71.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	1	
72.	Итоговое занятие.	1	
	Итого:	72	

