Отдел образования Сердобского района Пензенской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение лицей №2 г. Сердобска

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДАЮ**
Заместитель директора по ВР	Директор МОУ лицей №2
_____ Е.Н. Сорокина	_____Савелова З.П.
30.08.2023 года	Приказ №280 от 31.08.2023 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4E0C15346F99CBB7A1C2084111CAB98F
Владелец: Савелова Зоя Петровна
Действителен: с 29.11.2022 до 22.02.2024

Рабочая программа дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Волейбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составили:
Лазутин В. В., Моисеев А.С., педагоги дополнительного образования

Сердобск, 2023

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*.
Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и защиты человека 17 мая 2021г.); , Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Устава МОУ лицей №2 г. Сердобска.
Уровень программы- ознакомительный.
Актуальность программы
В программе представлены доступные для воспитанников упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в дополнительном образовании. Участники программы, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.
Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Помимо вышеперечисленного, игра волейбол имеет высокую популярностью и востребована в различных её проявлениях у подростков.

Отличительные особенности Программы. Педагог зачисляет на ознакомительный уровень всех желающих заниматься волейболом при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов;

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;

4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу;

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы. В программу принимаются дети в возрасте 13-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных волейболистов с объемом 72 часа.

Формы обучения: очная, фронтальная, групповая.

Срок реализации программы: 1 год, общее количество часов - 72 часа, 1 раз в неделю по 2 часа (академический час 45 мин) с перерывом 10 мин , количество занимающихся 15-20 человек.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий составляется администрацией лицея в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели Программы:

- укрепление здоровья, формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Задачи Программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Коли чество часов	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
1.	Общие основы волейбола, ПП и ТБ Правила игры	4	4		
2.	Общефизическая подготовка	10		10	Текущий контроль
3.	Специальная подготовка	12		12	
4.	Техническая подготовка	14		14	Промежуточ ная
5.	Тактическая подготовка	14	4	10	Промежуточ ная
6.	Игровая подготовка	12		12	Текущий контроль
7.	Контрольные и календарные игры	6		6	Итоговая аттестация
	Общее количество часов в год	**72**	**8**	**64**	

Содержание программы

1.**Основы знаний**. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

2.Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

3. Специальная физическая подготовка

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

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега, передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

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

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание -до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых
суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование
ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием

подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

4. Техническая подготовка

Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах;

установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег,

перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

5. Тактическая подготовка

Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

6. Игровая подготовка.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

6. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини- волейболу.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

-понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

-навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

-знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

-готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

-готовность к личностному самоопределению;

-уважительное отношение к иному мнению;

-овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

-определение наиболее эффективных способов 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

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

– Наличие игрового зала.
– Наличие раздевалок.

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы.

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Количество изделий**
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	25
3	Протектор для волейбольных стоек	штук	4
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Барьер легкоатлетический	штук	20
5	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч теннисный	штук	10
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11	Скакалка гимнастическая	штук	25
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Утяжелитель для ног	комплект	25
14	Утяжелитель для рук	комплект	25
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно-соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1- незначительное влияние.

КОНКРЕТИЗАЦИЯ КРИТЕРИЕВ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ НА КАЖДОМ УРОВНЕ ОБУЧЕНИЯ, С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА И ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Техническая подготовка

1. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2.Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование). Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на степе делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач.

Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3.Испытания на точности подач. 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 учащийся выполняет 5 попыток.

4.Испытания на точность нападающих ударов. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной папа/дающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей па расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5.Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), учащийся должен направить его через лепту, натянутую па расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

6. Испытания в блокировании. При одиночном блокировании занимающемуся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи па удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

Тактическая подготовка.

1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке. Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (па сетке),

положение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячемет» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются 6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. Действия при нападающих ударах. Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или пет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя па подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. Командные действия в нападении. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. Действия при одиночном блокировании. Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. Командные действия в защите. Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после *5* попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				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).	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1
		12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	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)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2

	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)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	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)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
		16	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)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	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 зоны3 (10 попыток)	14	5	4	3	2	4	3	2	1
		15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	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
		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	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	7	6	4	2	5	3	2	1
		16	8	7	5	3	6	5	3	2

2.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИЕЙ

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

3. Инструкции по охране труда:

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 о 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 учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. –53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А .Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮШ олимпийского резерва (этапы спортивного

совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж Ю.Д.елезняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.

8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2006. – 368 с.

9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.

10. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с

11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.

12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.

13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.

14. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.

15. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.

16. Ж-л Мир волейбола: - М.: 10-11, 2011

17. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.

18. Клещёв Ю.Н Юный волейболист. / Ю.Н Клещёв, Н.Г. Фурманов М.: «ФиС» 2004. – 246 с.

19. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. / Ю.Н. Клещев - М.: ТВТ Дивизион, 2005.- 132 с.

20. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.

21. Клещев Ю.Н., Тактическая подготовка волейболистов. / Ю.Н. Клещев, Т В. А.юрин, Ю.П. Фураев– М.: Физкультура и спорт, 2008.-98 с.

22. / Книжников А.Н. Основы судейства волейбола / А.Н.Книжников, Н.Н. Книжников: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2006.- 972 с.

23. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.

24. В.К. Мармор Специальные упражнения волейболиста. / Мармор В.К. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2005.-376 с.

25. Мерзляков В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста / В.В.Мерзляков, В.В. Гордышев – Волгоград, 2007. – 493 с.

26. Нерсесян Л.С. Экспериментальное исследование психологической готовности к спортивной игровой деятельности (На материале волейбола) : автореф канд. пед. наук / Л. С. Нерсесян ; Московский гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, 2005. – 279 с.

27. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. учеб. заведений (Гриф) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.

28. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных видах спорта. Монография.- М.: СпортАкадемПресс, 2006 . - 376 с.

29. Основы волейбола / О. Чехов Москва. «ФиС» 2009г. – 349 с.

30. Шнуров В.Х. Практические основы воспитания морально-волевых качеств волейболистов / В.Х. Шнуров – М: «ФиС» 2005. – 264 с.

ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСЫ

Медицина спорта // Медико-биологическое обеспечение подготовки спортсменов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://medsport.3dn.ru/ (дата обращения: 10.06.2014).

Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/pages/497/p1/ (дата обращения: 21.06.2014).

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» [Электронный ресурс] //Минобразования и науки РФ.[сайт].- М.,2011.-URL (дата обращения: 01.07.2014).

1. Усков В.А. Теория и методология научного обоснования закона обучения связующих игроков в волейболе // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5 [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: http://web.snauka.ru/issues/2014/05/33916 (дата обращения: 04.06.2014).