

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОРОБЬЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА НИКОЛАЯ ТИМОФЕЕВИЧА ВОРОБЬЁВА»**

Принята

на заседании педагогического совета

МКОУ «Воробьёвская СОШ

имени Н.Т.Воробьёва»

Протокол № 4

от «28» 02 2023 года.

Утверждена

Директор

МКОУ «Воробьёвская СОШ

имени Н.Т.Воробьёва»

 / Е.В. Фоменко/

от «28» 02 2023 года.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Направленность спортивно-оздоровительная

Срок реализации – 1 год.

Возраст – 11-17 лет.

Составитель: Шпитько С. А,
учитель физической культуры.

с.Воробьёвка,2023год.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Актуальность программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	4
1.5. Педагогическая целесообразность программы	5
1.6. Адресат программы	5
1.7. Объем программы	6
1.8. Цель и задачи программы	6
1.9. Ожидаемые результаты	7
1.10. Методы обучения	9
1.11. Тип занятий	9
1.12. Формы обучения и режим занятий	10
1.13. Срок освоения программы	10
Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	10
2.1. Учебный план	10
2.2. Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол»	10
2.3. Методические материалы	14
Раздел № 3. «Комплекс форм аттестации»	20
3.1. Форма аттестации	20
3.2. Оценочные материалы	20
3.3. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе	21
4. Перечень оборудования и технических средств	22
5. Список литературы	23

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 25.01.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Воробьёвская Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Николая Тимофеевича Воробьёва» № 345 от 14.12.2015г.
- Положение о дополнительном образовании в МКОУ «Воробьёвская СОШ имени Н.Т.Воробьёва» (приказ №85/1 от 28.02.2023г.).

1.2.Направленность программы

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом развитие у детей творческой и познавательной активности, реализации своих лучших личностные качеств.

1.3.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, воспитанников в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма. Игра популярна и востребована в различных её проявлениях у подростков. Особенностью программы является её направленность не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

1.4.Отличительные особенности программы

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовкой занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленного на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется

отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.5. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по обучению игры в волейбол.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

1.6. Адресат программы

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для учащихся возраста от 11 до 17 лет, проявляющих интерес к предмету физическая культура, желающих заниматься волейболом.

Количество обучаемых в объединении 15-20 человек.

Реализовать программу смогут учителя физической культуры, имеющие или получающие высшее образование, имеющие опыт работы с детьми и опыт работы в соответствующей профессиональной сфере.

Место проведения занятий – спортивный зал общеобразовательной организации, с волейбольной разметкой площадки. Для теоретических занятий – кабинет с мультимедийной установкой.

1.7. Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет:

Количество часов в год – 2 раза в неделю по 2 академических часа

Общее количество часов за год – 136

1.8. Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- 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:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность;
- формировать качества личности: настойчивость, терпение, аккуратность.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

1.9. Ожидаемые результаты

Учащиеся должны:

знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно выбрать тему и подготовить презентацию к выступлению;
- уметь публично выступить.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.10. Методы обучения

1. Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала).
2. Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, рас- кадровка, схемы, рисунки).
3. Практические (самостоятельные работы).

1.11. Тип занятий

Основными типами занятий по программе «Волейбол» являются:

1. Теоретический
2. Практический
3. Контрольный
4. Тренировочный.

1.12. Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения по дополнительной программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения.

1.13. Срок освоения программы

Программа базового уровня. Состав группы постоянный.

Количество 10-16 человек.

Исходя из содержания программы «Волейбол» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения: 1 год.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

п/п	Название программы	Возраст детей	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
	«Волейбол»	11-17 лет	136	10	126
	Итого по программе:		136	10	126

Сроки проведения промежуточной аттестации - с 25 по 29 мая.

2.2. Рабочая программа дополнительного образования «Волейбол»

Программа разработана для детей 5-11 классов

Занятия проводятся 2 раза в неделю с нагрузкой 4 часа.

Курс рассчитан на 136 часов (в том числе, теоретические занятия – 10 практические занятия – 126).

Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практика.	Теория.
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	1		1
2-3	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	4	4	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4	4	
6-7	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	4	
8-9	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	4	
10-11	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	4	4	
12-13	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	4	
14-15	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	4	4	
16-17	Передача мяча снизу двумя руками над собой	4	4	
18-19	Передача мяча снизу двумя руками в парах	4	4	
20-21	Нижняя прямая	4	4	
22-24	Верхняя прямая	4	4	
24-25	Учебная игра Волейбол	4	4	
26-27	Подача в прыжке	4	4	
28-29	Прямой нападающий удар (по ходу)	4	4	1
30-31	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4	4	
32-33	Прием мяча снизу двумя руками	4	4	
34-35	Прием мяча сверху двумя руками	4	4	
36-37	Прием мяча, отраженного сеткой	4	4	
38-39	Совершенствование техники приема мяча.	4	4	

40-41	Учебная игра Волейбол	4	4	
42-43	Одиночное блокирование	4	4	
44-45	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4	4	
46-47	Страховка при блокировании	4	4	
48-49	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	4	4	
50-51	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	4		3
52-53	Групповые тактические действия в нападении, защите	4	4	
54-55	Учебная игра Волейбол	4	4	
56-57	Командные тактические действия в нападении, защите	4	2	2
58-59	Двухсторонняя учебная игра	4	4	
60-61	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	4	4	
62-63	Игры развивающие физические способности	4	4	
64-65	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	4	4	
66-67	Судейство учебной игры в волейбол	4		3
68	Игра Волейбол.	4	4	
	Итого:	36	26	0

Содержание программы.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.

Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её со-

держании и видах.

Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6 - 9м, отметка на высоте 2 м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

2.3. Методические материалы.

Методические рекомендации.

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным - силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

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

- Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.
- Взаимосвязь технической и тактической подготовки.
- Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.

2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

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

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола.

Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

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

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

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

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах:

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

Примерные задания при подачах:

1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. подача на выходящего игрока задней линии.
5. подача «вразрез».
6. подача в уязвимые места.

7. Чередование подач в дальние и ближние зоны.

8. Подача на нападающего у сетки. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

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

Групповые действия в нападении

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.

2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

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

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце пар-

тии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.

5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

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

Примерные задания:

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

Групповые действия в защите

Примерные задания:

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

Командные действия в защите.

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

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнований. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся.

Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:

- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Раздел № 3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Форма аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности.

Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

3.2. Оценочные материалы.

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следу-

ющих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

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

3.3. Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения. Показатели		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юноши	12	14	16
		Девушки	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юноши	10	12	14
		Девушки	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юноши	17	20	25
		Девушки	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юноши	5	10	15
		Девушки	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в	Юноши	2	3	4

	левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Девушки	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юноши	3	4	5
		Девушки	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юноши	15	20	25
		Девушки	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юноши	15	20	25
		Девушки	10	15	20

4.Перечень оборудования и технических средств

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

Оборудование и технические средства:

- 1.волейбольные мячи;
- 2.гимнастические скакалки для прыжков;
- 3.волейбольная сетка;
- 4.гимнастические маты;
- 5.баскетбольные мячи;
- 6.набивные мячи;
- 7.компрессор для накачивания мячей;
- 8.гимнастические скамейки;
- 9.гимнастическая стенка;
- 10.свисток;
- 11стойки, разметочные фишки и конусы;
- 12секундомер.

5. Список литературы.

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура». Пятигорск: СКФУ, 2014, -114 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной школе. – М., 2005
4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятникова Ю.П. Волейбол. Программа.- М.: Советский спорт, 2012 .- 110 с.
5. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие.- М.: Издательство Лань, 2021.- 56 с.
6. Костюков В.В., Нирка В.В., Фомин Е.В.. Методическое пособие №18. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов. М.: ВФВ., 2014. - 63с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. -448 с.
8. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. -114 с.

Интернет ресурсы:

1. <https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе».
2. <https://tvou-volleyball.ru/> Сайт «Твой волейбол» - сайт о волейболе в РФ.
3. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. <http://teoriya.ru/ru> Журнал теория и практика физической культуры.
5. <https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Физкультура, разработки по физкультуре.
6. <https://legkonauchim.ru/sport/kak-nauchitsya-igrat-v-volejbol> Как научиться хорошо играть в волейбол для начинающих.
7. <http://volleybol-ksenzov.ru/> Волейбол: вопросы тренировки.
8. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре.