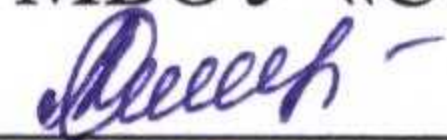
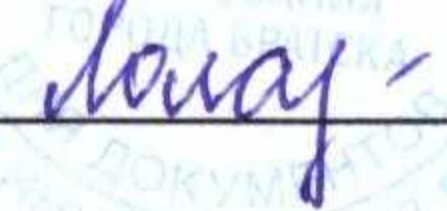


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСК**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 И.С. Аникеева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 89/52
от «01» сентября 2025г.
директор МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 В.А. Лола



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол. Техника и тактика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Уровни: базовый

Разработчик:

Щеглов А.С.
педагог дополнительного образования

г. Братск, 2025г.

Содержание

1 Раздел. Пояснительная записка	3
2 Раздел. Содержание программы	7
2.1. Учебный тематический план	7
2.2. Содержание учебно-тематического плана	8
3 Раздел. Формы аттестации и оценочные материалы	12
4 Раздел. Организационно-педагогические условия реализации программы	22
4.1. Материально-технические и кадровые условия реализации программы	24
4.2. Учебно-методические и информационное обеспечение программы	25
Приложение	26
5.1. Календарно-тематический план	26
5.2. Календарный учебный график	27

1 Раздел. Пояснительная записка

Программа «Волейбол. Техника и тактика» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629;

- 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».

Актуальность программы: в том, что, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя специальные средства и методы обучения с учётом возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких спортивных результатов в волейболе. Систематическая подготовка волейболиста под руководством педагога дополнительного образования, срок технической подготовки игрока, значительно сокращается, и успех его значительно выше. В системе физического воспитания школьников видное место принадлежит волейболу. Волейбол включён как самостоятельный раздел в программу по физической культуре средних общеобразовательных школ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности программы: Программа «Волейбол. Техника и тактика» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования общеобразовательных учреждений. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке по волейболу.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в волейбол.

Задачи программы:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества.

Категория учащихся, для которых актуальна программа: обучающиеся 13-17 лет.

Принцип комплектования групп: для обучения по программе принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей). Группы формируются разновозрастные и/или разновозрастные по 15 человек на первом году обучения, до 12 человек - на последующих годах.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, особенности психофизического развития.

Психолого-педагогическая характеристика основ спортивной подготовки юных волейболистов:

Обучение игре в волейбол успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей того или иного периода детского возраста является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими **двигательными навыками**.

К 14-16 годам двигательное развитие детей достигает высокого уровня. Здесь должна закладываться основа техники движений, которая в более старшем возрасте будет совершенствоваться, шлифоваться, обрести новые качества, характеризующие мастерство.

В период от 10 до 15 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях.

Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

В обучении волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей.

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста.

Срок реализации программы: 2 года обучения, по 72 часа каждый. Продолжительность реализации программы обусловлена целями и задачами программы, планируемыми результатами.

Форма занятий: очная, групповая.

Режим занятий (продолжительность и периодичность): 1 раз в неделю по 2 учебных часа, перерыв между частями занятия 10 минут;

Планируемые результаты: в ходе освоения содержания программы «Волейбол. Техника и тактика» обеспечиваются условия для достижения учащимися 13-17 лет следующих результатов: обучающиеся **будут владеть навыками игры в волейбол:**

В результате реализации программы, учащиеся **будут знать:**

- основы строения и функции организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

В результате реализации программы, учащиеся **будут уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Освоят нормативы основных действий:

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

Метапредметные результаты

Личностные УУД:

- Личностное и профессиональное самоопределение;
- Развитие самосознания, позитивной оценки и самоуважения, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам.

Познавательные УУД:

- умение структурировать знания;
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (схема, модель, иллюстрация).
- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

Регулятивные УУД:

- умение составлять план действий;
- определение промежуточных целей с учетом конечного результата;
- способность и мобилизация сил и энергии при преодолении трудностей.

Коммуникативные УУД:

- создавать условия для сотрудничества со сверстниками;
- обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе;
- устанавливать с партнёрами отношения взаимопонимания;
- проводить эффективные групповые обсуждения;
- обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;

Основной показатель качества освоения программы - личностный рост обучающегося, его самореализация, определение места в детском коллективе.

2 Раздел. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

Учебный (тематический) план 1 и 2 года обучения

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Раздел 3. Обучение верхней прямой подаче	18			
3.1	Верхняя прямая подача	2	2		
3.2	Верхняя прямая подача	16		16	
	Раздел 4. Обучение нападающим ударам и блокированию	24			
4.1	Нападающий удар	16	2	14	
4.2	Одинарный и двойной блок	8	2	6	
	Раздел 5. Общая физическая подготовка	18			
5.1	Общая физическая подготовка	16		16	
	<i>промежуточная аттестация</i>	2		2	соревнование
	Раздел 6. Тактика игры в защите и нападении	12			
6.1	Защитные действия и страховка	4	2	2	
6.2	Тактика игры в нападении	6	2	4	
	<i>Итоговая аттестация</i>	2		2	соревнование
	Итого:	72	10	62	

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Содержание 1 и 2 годов обучения. по 72 часа

Раздел 3. Обучение верхней прямой подаче. 18 часов

Обучение подаче, показа, объяснение приема. Цель - создание правильного представления о характере движения. Разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Подача в усложненных условиях, близких к игровым. Свободное выполнение подачи в игре. Закрепление в игре. Сочетание обучения верхней подаче с нижней подачей.

Примерные упражнения:

1. Имитация подачи. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнения посменно. Имитация подачи на три счета: на счет «раз» — замах, «два» — подбрасывание, «три» — удар по мячу.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель упражнения — научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в направлении своего партнера.

4. Подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

5. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м. Организация выполнения упражнений 1-5 одинаковая: на двух занимающихся один мяч. После уверенного выполнения упражнения 5 приступают к подачам через сетку.

6. Подача мяча на сторону противника через сетку. Когда кому-либо из игроков не удастся выполнить подачу через сетку с 9 м, можно уменьшить расстояние, с тем, чтобы желание во что бы то ни стало перебить мяч через сетку, не приводило к неверному навыку.

7. Подача мяча через сетку на площадку противника.

8. Подача мяча через сетку в зону защиты противоположной площадки.

9. Подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки противника.

10. Подача мяча на своего партнера, находящегося в зоне защиты противоположной площадки.

11. Выполнение упражнений 8—10 с места подачи.

12. Подача мяча в зону нападения противоположной площадки и в уязвимые места площадки (вдоль боковых линий между зонами 1-2 и 4-5).

Раздел 4. Обучение нападающим ударам и блокированию. 24 часа

Прыжки и верхние подачи. Отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Напрыгивание через препятствие, например, через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Вертикальный прыжок. Вынос вперед ноги, к средней линии.

Ударное движение. Подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Стоя на полу, поднять вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха.

Приняв исходное положение замаха, игрок посылает вперед туловище, затем выведением вперед плеча как бы бросает вперед свою руку с мячом. Для рывка туловищем вперед характерно короткое отведение назад таза. У занимающихся должно оставаться ощущение, что сгибание стало следствием рывка. Многократное повторение упражнения, чтобы «поймать» это ощущение. Взять волейбольный мяч ладонями с боков, опустить вниз перед собой, немного согнуться вперед, а затем волнообразным движением вскинуться вверх до положения опоры на носках и одновременно поднять руки с мячом вверх. Мяч должен остаться именно вверху (не заносить его за голову). Из этого положения за счет короткого рывка тазом нужно бросить мяч вперед.

Примерные упражнения:

1. Стоя на месте, нападающий удар в пол.
2. То же, но с переводом мяча на бьющую руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара. В момент броска кисть бьющей руки должна быть на мяче. В момент отталкивания энергично послать мяч к бьющей руке.
3. Броски теннисного мяча в прыжке после 2—3-шажного разбега. Выполнение упражнения в парах без сетки, через пониженную сетку, через сетку нормальной высоты. Ловля мяча со своего подбрасывания.
4. Игрок держит мяч перед собой двумя руками, с шагом левой ноги он поворачивает мяч, оставляя его в левой руке, отталкивается левой ногой, выполняя напрыгивание, подбрасывает мяч вперед-вверх и отводит правую руку в положение замаха. Совершить прыжок, игрок в воздухе ловит мяч двумя руками. Ритм движения: на счет «раз» — шаг левой ногой, «два» — подбрасывание мяча, напрыгивание и прыжок, «три» — лоз-ля мяча в воздухе.

Раздел 5. Общая физическая подготовка. 18 часов

Промежуточная аттестация. 2 часа Соревнование.

Силовые упражнения. Сила является непреложным компонентом успешности в волейболе. Силовые тренировки помогают увеличить общую силу организма волейболиста, сократить вероятность получения травм, а в случае получения существенно сократить время восстановления, тем самым уменьшая количество пропущенных тренировок и соревнований.

Развитие гибкости суставов:

Упражнения на гибкость. Использование двигательного потенциала основных суставов (бедренного, плечевого, коленного суставов).

Сбалансированные упражнения на развитие мышц сгибателей, мышц антагонистов (разгибателей).

Развитие отдельных небольших мышц. Например, тренировка мышц, наиболее часто подвергающиеся травмам вследствие взрывной природы самой игры.

Для предотвращения травм упражнения по укреплению плечевого пояса, сконцентрированные на небольших мышечных группах.

Увеличение силы связок.

Мышечная сила растет быстрее, чем крепость связок и сухожилий. Упражнения по укреплению связок. Сухожилия и связки становятся сильнее в процессе анатомической адаптации. Анатомическая адаптация: укрепление связок и сухожилий, устранение мышечного дисбаланса.

Укрепление позвоночника: брюшные и спинные мышцы. Укрепления пресса и мышц спины. Сильное тело позволяет выполнять спортивные движения более эффективно. Например, в процессе реализации атаки, волейболист с натренированным телом, способным стабилизироваться в полете, может более эффективно провести такую атаку, чем с нетренированным.

Тренировка тела: изолированные упражнения (сгибания на пресс или разгибания в пояснице), упражнения, направленные на увеличение координации движений, поддержания координации тела в пространстве.

Тренировка движения, а не отдельных мышц.

Развитие мускулатуры тела. Движения, совершаемые во время волейбольных силовых тренировок должны воспроизводить типичные для волейбола игровые движения. Комплексные упражнения, в которых участвует несколько суставов, например, бедра, колени, щиколотки: приседания со штангой и жимы штанги в толчке.

При планировании тренировки необходимо учитывать:

Индивидуализация.

Каждый спортсмен строит свою программу с учетом индивидуальных возможностей, способностей и опыта тренировок. Чтобы составить грамотную программу необходимо принять во внимание биологическую и эмоциональную зрелость, тренировочный опыт и уровень каждого конкретного обучающегося.

Спецификация.

Эффективность тренировочной программы обуславливается ее адаптацией под волейбол. Роль силовых тренировок заключается в развитии силовой основы, которая была бы полезна и пригодна для волейбола. Программа тренировок для волейбола с целью развития волейбольных качеств.

Прогрессивная нагрузка.

Прогрессивная нагрузка означает рост интенсивности тренировок со временем. Если тренировочная программа дает рост показателям, ее интенсивность должна быть увеличена. Увеличение нагрузки должно быть систематическим и зависеть от состояния волейболиста. Регулярные проверки

состояния, обучающегося помогают подобрать оптимальную программу нагрузок.

Периодизация.

Улучшение результатов является прямым следствием качественных тренировок. Тренировочные циклы должны содержать в себе вариативность интенсивности, объема и спецификации упражнений. Периодичность смены вариантов тренировок позволит наиболее эффективно развивать в волейболистах требуемые навыки и способности.

Раздел 6. Тактика игры в защите и нападении. 12 часов

Игра в защите - эшелонированная оборона, которая расположена в три линии: блокирующие, страхующие и игроки, осуществляющие прием нападающих ударов (защитники).

Тактика игры в защите: индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальный и групповой блок при реализации тактических задач может быть зонным и подвижным (ловящим).

Зонное блокирование: закрывается только одно, заранее определенное направление нападающего удара, независимо от того, куда в действительности будет выполнен данный удар.

Подвижное блокирование: игрок (или игроки) закрывает действительное направление атаки.

Страховка блокирующих игроком передней линии, не принимающим участия в блоке, игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед», а также крайним защитником, например, зоны 1 и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад».

Тройной блок: страховку осуществляют крайние защитники. Результативными являются действия защитников и при само страховке блокирующих.

Итоговая аттестация. 2 часа. Соревнования.

3 Раздел. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации: Промежуточный и итоговый контроль.

Цель: выявить уровень освоения программы.

Средства контроля: сдача норм ОПФ

Контрольные нормативы по технической подготовке

Контрольные нормативы дают возможность получать количественные показатели, по которым можно судить о степени владения навыками приемов игры.

Перечень нормативов по основным приемам:

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.

Контрольные нормативы по тактической подготовке:

Контрольные нормативы представляют требования выбора, который лежит в основе тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. В процессе выполнения нормативов получают количественные показатели, по которым можно судить о степени тактической подготовленности волейболистов.

Перечень нормативов по основным действиям

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

Совокупность оценочных материалов по программе позволяет выявить и оценить степень достижения планируемых результатов.

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м (сек)	5,1	5,0	4,9
2	Бег 30 м (5х6м) (сек)	11,0	10,5	10,0
3	Прыжок в длину с места (см)	210	215	220
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	54	59	64
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:			
	-сидя (м)	5,8	6,6	5,6
	-стоя (м)	12,5	13,0	13,5

Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м (сек)	5,7	5,6	5,5
2	Бег 30 м (5х6м) (сек)	11,5	11,4	11,3
3	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200
4	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	46	50	55
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками:			
	- сидя (м)	5,4	5,5	5,6
	- стоя (м)	12,0	12,5	13,0

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 30 м выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Спортсмен отталкивается от доски отталкивания и прыгает в яму. Результат замеряется рулеткой по ближней точке приземления.

Прыжок вверх с места толчком двух ног. Выполняется он толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Первое время дети допускают ошибки: низко приседают перед толчком, излишне наклоняются вперед. Постепенно педагог добивается от детей правильной хорошей техники: прямого положения туловища, одновременного выпрямления обеих ног при

отталкивании, опускания на носки с незначительным сгибанием ног в коленях, легких и ритмичных движений.

Челночный бег 30 м (5х6 м) может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов.

Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега.

Шаг, на который переходит спортсмен перед выполнением поворота, называется *стопорящим*, его цель – резко остановиться и изменить направление движения.

Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

Бросок набивного мяча из-за головы:

Исходное положение: сед на гимнастический мат к линии старта, ноги за пределами стартовой линии вытянуть вперед, мяч в руках. Замах рук с мячом назад, над головой, бросок мяча вперед-вверх.

**Нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа
для учащихся 10-15 лет**

физические способности	контрольное упражнение	возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
координационные	челночный бег 3*10м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
скоростносиловые	прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	189-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	5-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине (Мал) подтягивание на низкой перекладине (Дев) кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	18

**Нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа
для учащихся 16-17 лет**

физические способности	контрольное упражнение	возраст, лет	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
скоростные	Бег 30м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
координационные	челночный бег 3*10м, с	16	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		17	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
скоростносиловые	прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190	205-220	240	160	170-190	210 и выше
выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
силовые	подтягивание на высокой перекладине (Мал) подтягивание на низкой	16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

	перекладине (Дев) кол-во раз							
--	------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке
(юноши и девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Тренировочный этап (на конец учебного года)		
		1 год	2 год	3 год
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4	5
3	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	3	4	5
4	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет – верхняя прямая по зонам 16-17 лет – в прыжке	3	4	5
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (16- 17 лет с низкой передачи)	3	3	4
6	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5. из зоны 4 в зону 1(16- 17 лет с передачи за голову)	2	3	4
7	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3	4
8	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4		
9	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали		2	3

Признаки	Уровни обученности			
	низкий	средний (базовый)	высокий	творческий
1. Количество освоенных тем	75%	100%	150%	200%
2. Качество и уровень исполнения	Работает медленно, допуская ошибки	Работает в среднем темпе, с небольшим количеством ошибок и неточностей	Работает с энтузиазмом, без спешки, допуская небольшие неточности	Работает быстро, не допуская ошибок и неточностей
3. Участие в соревнованиях	Внутри коллектива	в школьных соревнованиях	Городские, областные	Областные, всероссийские
4. Способности, проявляемые в других, смежных	Не обязательно или проявление	Помимо данного предмета проявление способности	Проявление и реализация способностей ещё в 2-3 видах творчества	Успешная реализация творческих способностей,

видах деятельности	способностей на минимальном уровне	и ещё в каком-нибудь виде творчества		разностороннее развитие
5. Посещение занятий	Нерегулярное	Регулярное, но не более 5 пропусков без уважительной причины за полгода	Регулярное	На усмотрение учащегося. Режим свободного посещения занятий в рамках рабочего времени педагога
6. Проявляемый интерес к занятиям, творческая активность	Минимальный интерес общего порядка	Стабильный интерес	Высокая степень интереса и творческой активности, проявляемые в тщательном выполнении заданий и стремлении выйти за рамки программы	Постоянный интерес, нацеленность на новое, на достижение высоких результатов
7. Самостоятельность в изучении нового материала, умение подбирать материал и инструмент	Умение выполнять задание без навыков, подбирать инвентарь	Умение самостоятельно заниматься с минимальным вмешательством педагога в процесс	Настойчивость и активность в обучении, самостоятельность в подборе инвентаря	Самостоятельность во всём, нацеленность на постоянное изучение нового
8. Усердие и прилежание в выполнении заданий, старательность	Занимается без принуждения, не проявляет активности и прилежания	Трудолюбив, старателен, стремится достичь определенного уровня в навыках, осознанное стремление	Высокая степень прилежания, постоянное стремление достичь высокого результата	Потребность в постоянном физическом росте, стремление достичь самых высоких результатов, выполнение

		к выполнению заданий		всех заданий на высоком качественном уровне
9. Взаимоотношения с товарищами	Не отказывает в просьбе о помощи, отсутствие ссор и конфликтов	Помогает товарищам или новичкам при необходимости или по просьбе педагога, умение ладить с другими ребятами	Проявляет инициативу по отношению к товарищам, новичкам, активная помощь в обучении и других делах, заинтересованность в успехе другого, быстро сходится с другими людьми	Восприятие чужих успехов как своих, активная готовность прийти на выручку, наставничество, располагает к себе других, вызывает уважение, организует вокруг себя коллектив товарищей
10. Вежливость, тактичность	выполнение требований и элементарных правил поведения; отсутствие грубости, хамства	Вежливость – закон поведения на занятиях	Вежливое, корректное поведение не только в процессе занятий, но и вне пределов учреждения	Следование правилам высокой морали и нравственности в любых ситуациях
11. Ответственность	Выполняет простые задания и поручения	Выполнение поручений и заданий, сопряженных с определенными трудностями, постоянно участвует в делах коллектива и помогает в	Высокое чувство ответственности, выполнение поручений, не смотря на обстоятельства и личные трудности, помогает во всех делах, в том числе по	Безотказность, надёжность во всём, можно поручить любое дело. Высокая сознательность и активность

		их организации	своей инициативе	
12. Уровень самооценки	Не умеет оценить свои действия, но испытывает потребность в получении внешней оценки	Умеет самостоятельно оценить свои действия, признать ошибки, пытается исправиться	Может оценить свои возможности, признаёт ошибки, умеет их исправить	Объективен в самооценке. Самовоспитание Помощь педагогу в учебно-воспитательном процессе

Результаты мониторинга качества обученности детей группы _____

№ п/ п	Фамилия имя уч-ся	Теоретическая подготовка (баллов)	Практическая Подготовка (баллов)	Познавательные учебные действия (баллов)	Регулятивные учебные действия (баллов)	Коммуникативные учебные действия (баллов)	К-во баллов

Показатели:

1. Теоретическая подготовка – теоретические знания по программе (то, что в программе прописано как «Должны знать»; владение специальной терминологией по тематике программы.

Уровни освоения теоретического материала:

✓ Низкий – ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой – 2 балл

✓ Средний – объем усвоенных знаний составляет от 1/2 до 2/3 знаний, предусмотренных программой - 5 баллов

✓ Высокий – ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за определенный период - 10 баллов

Уровни владения специальной терминологией:

✓ Низкий – ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины - 2 балла

✓ Средний – ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой - 5 баллов

✓ Высокий - специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием - 10 баллов

2. Практическая подготовка включает практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что определяется выражением «должны уметь»); владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения программы; творческие навыки ребенка, творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте.

Уровни владения практическими умениями и навыками:

✓ Низкий – ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных программой умений и навыков - 2 балла

✓ Средний – объем усвоенных умений и навыков составляет от $\frac{1}{2}$ до $\frac{2}{3}$ - 5 баллов

✓ Высокий – ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период – 10 баллов

Уровни владения специальным оборудованием и оснащением:

✓ Низкий – ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием – 2 балла

✓ Средний – ребенок работает с оборудованием с помощью педагога – 5 баллов

✓ Высокий – ребенок работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая трудностей – 10 баллов

3. **Познавательные учебные действия:** умение работать с информацией, выполнять определенные задания, планировать свои действия.

4. **Регулятивные учебные действия** - умение выполнять определенные задания, контролировать и планировать свои действия.

5. **Коммуникативные учебные действия** – способность работать в группе, умение общаться с педагогом и учащимися.

Степень выраженности оцениваемого качества:

✓ Низкий уровень – учащийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи

✓ Средний уровень – учащийся работает с помощью педагога

✓ Высокий уровень – учащийся работает самостоятельно, не испытывая серьезных затруднений.

Ведомость итоговой аттестации

Фамилия, имя обучающегося	Срок реализации программы	Год обучения учащегося	Дата аттестации	Формы итоговой аттестации	Уровень освоения программы

Протокол итоговой (промежуточный) аттестации

Год обучения	Низкий уровень (кол-во / %)	Средний (базовый) уровень (кол-во / %)	Высокий уровень (кол-во / %)	Творческий уровень (кол-во / %)
1 – й				

4 Раздел. Организационно-педагогические условия реализации программы

Чтобы решить цели и задачи программы, в обучении рекомендуется использовать следующие **методы**:

- *Рассказ* – знакомство учащихся с техникой безопасности и теоретическим материалом (верхняя передача мяча).
- *Объяснение* - как выполнить движение (к мячу).
- *Показ* – правильного выполнения технического приема.
- *Иллюстрация* – из учебника, пособия - стойки волейболиста
- *Демонстрация* – просмотр видеоматериалов.

При закреплении изученного материала:

- *Беседа*: предлагается учащимся рассказать, как выполнять то или иное упражнение, что оно развивает.

- *Дискуссия* – предлагается проблемная ситуация, игроки должны высказать свою точку зрения и выбрать наиболее приемлемую к данной ситуации (при счете 24-23 действия игрока – рисковать или выполнить подачу аккуратно).

- В процессе физического воспитания в качестве основного метода выступают *физические упражнения* (физические тренировки).

При проверке полученных знаний:

- *Зачет, выполнение контрольных заданий* (2 раза в год учащиеся показывают те технические приемы, которыми они должны овладеть – подача мяча).

- *Соревнования* – как итог полученных знаний.

Ход занятия продумывается так, что практическая часть является естественным продолжением и закреплением теоретических знаний. При этом учитываются: индивидуальные возрастные и психологические особенности детей, степень их подготовленности, имеющиеся знания и навыки.

Беседы и видеоматериалы игр команд повышают интерес к изучаемому, развивается творческое мышление, память (запоминают движения и комбинации других команд).

На практическую часть занятия отводится больше времени.

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке. Педагог, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Отличительные особенности волейбола, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники).

При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков. В волейболе каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень — «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов — индивидуальных, групповых и командных.

Необходимо установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль за ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят элементный набор приемов игры (аспект техники); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический и режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль. Очень важно все это выразить в количественных величинах.

Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования: в учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе. В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха.

4.1. Материально-технические и кадровые условия реализации программы

Материально-техническая база

Учебное помещение – спортивный зал (занятия проводятся на базе МБОУ "СОШ № 46 " по адресу: г. Братск, ул. Бульвар Победы, 8), волейбольная сетка. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Наличие спортивного инвентаря: волейбольные мячи, свисток для педагога.

Спортивная одежда для обучающихся: спортивные брюки, футболка, кроссовки.

Кадровые условия: квалифицированный специалист по предмету.

Внешние условия: взаимодействие с другими спортивными организациями города

4.2. Учебно-методические условия и информационное обеспечение программы

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. – М., 2011.
2. Беляев А.В. Некоторые аспекты тренировки волейбольного «либеро». – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2014.
3. Беляев А.В. Прыжковая подготовка квалифицированных волейболистов. – М.: Всероссийская федерация волейбола, 2014.
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ – ЛТД, 2011.
5. Волейбол. Под ред. Ю.М. Клещева и А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
6. Вопросы физического воспитания / под ред. Борилкевича В.Е. – Ленинград: издательство ленинградского университета, 2011.
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2011.
8. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М., Просвещение, 2011.
9. Гончарова Е.В. Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях / Гончарова Е.В, Телегина И.С. // Нижневартонск: Издательство НВГУ. 2013. – 139 с.
10. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. – Минск, Полымя, 2011.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., Физкультура и спорт, 2011.
13. Иванов А.А. Волейбол для юных. – М.: Спорт в школе, 2011.
14. Кляйн, Ганс. Внимание и спорт. – М., 2012.
15. Лях В.И. Физическое воспитание. – М, Просвещение, 2011.
16. Матвеев А.П. Физическая культура 1-11 классы. – М.: Дрофа, 2012.
17. Матвеев А.П., Малахина М.В. Физкультура в школе. – М., Дрофа, 2013.
18. Официальные правила по волейболу. Всероссийская федерация волейбола, 2014.
19. Смирнов Ю.И. Спортивная метрология. – М., 2014.
20. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., ФИС, 2012.
21. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка (5-7 класс). – СПб., 2012.
22. Тверская С.С., Утешинский Д.Д. Здоровье человека: Учебное пособие для дифференцированного обучения учащихся 9-11 классов средней школы. – М., 2012.
23. Холодов Ж.К. Теория физического воспитания и спорта. – М., 2012.

5.1. Календарно-тематический план

Календарно-тематический план 1 и 2 года обучения

№	Месяц	Тема занятия	Объем часов	Форма аттестации
		Раздел 3. Обучение верхней прямой подаче	18	
	сентябрь			
1.	2 неделя	Элементы подачи: Позиция. Подготовка мяча для удара. Прицел. Подброс мяча. Размах. Удар	2	
2.	3 неделя	Подача мяча с высокой и низкой траекторией полета	2	
3.	4 неделя	Подача мяча на дистанции 9 м, 12 м.	2	
	октябрь			
4.	1 неделя	Подача мяча через сетку на площадку противника	2	
5.	2 неделя	Подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки противника	2	
6.	3 неделя	Верхняя прямая силовая подача мяча	2	
7.	4 неделя	Верхняя прямая крученая подача мяча	2	
	ноябрь			
8.	1 неделя	Верхняя передача мяча за голову	2	
		Раздел 4. Обучение нападающим ударам и блокированию	24	
9.	2 неделя	Техника нападающего удара	2	
10.	3 неделя	Техника при набеге на мяч	2	
11.	4 неделя	Ошибки техники нападающего удара	2	
	декабрь			
12.	1 неделя	Отработка удара по центру мяча ладонью	2	
13.	2 неделя	Отработка удара по центру мяча «хлыстом»	2	
14.	3 неделя	Отработка нижнего приема	2	
15.	4 неделя	Отработка верхнего приема	2	
	январь			
16.	2 неделя	Тренировочная игра с нападающим ударом	2	
17.	3 неделя	Техника одинарного блока	2	
18.	4 неделя	Ошибки одинарного блока	2	
	февраль			
19.	1 неделя	Техника двойного блока	2	
20.	2 неделя	Ошибки двойного блока	2	
		Раздел 5. Общая физическая подготовка	18	
21.	3 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
22.	4 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
	март			
23.	1 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
24.	2 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
25.	3 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
26.	4 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	

27.	5 неделя	Тактика игры в защите	2	
	апрель			
28.	1 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
29.	2 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
30.	3 неделя	ОФП. Учебно-тренировочная игра	2	
		Раздел 6. Тактика игры в защите и нападении	12	
31.	4 неделя	Защитные действия и страховка	2	
	май			
32.	1 неделя	Нападающие действия и страховка	2	
33.	2 неделя	Тактика игры в нападении	2	
34.	3 неделя	Итоговая аттестация	2	
35.	4 неделя	Итоговая аттестация. Учебно-тренировочная игра	2	соревнование
		ИТОГО	72	

5.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 и 2 года обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Раздел 3	8	8	2							18
Раздел 4			6	8	6	4				24
Раздел 5						4	8	6		18
Раздел 6							2	2	8	12
Всего	8	8	8	8	6	8	10	8	8	72