

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гляденская средняя общеобразовательная школа»

662220, Красноярский край, Назаровский район, п. Глядень, ул. Новая д. 28.

Тел. 39155 94-1-41, email: [glyaden@mail.ru](mailto:glyaden@mail.ru)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гляденская  
СОШ»

С.П. Верц

Приказ № 69  
от 31.08.2017 г.

# Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол»

п. Глядень



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>8</b>
<b>4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>13</b>
4.1. Учебно-тематический план	13
4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса	14
4.3. Материально-технические условия	15
4.4. Наличие печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов	17
<b>5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ</b>	<b>17</b>
<b>6. ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>19</b>



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Вид образования**

Дополнительное образование

Подвид дополнительного образования – дополнительное образование детей и взрослых.

Под дополнительным образованием понимается целенаправленный сущностно-мотивированный процесс обучения и воспитания, позволяющий приобрести и максимально реализовать потребность в познании и творчестве, самореализоваться и самоопределиваться личностно и профессионально.

Дополнительное образование – это особый вид образования, составляющий вариативную часть общего образования.

### **Вид дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа (подвид дополнительных общеобразовательных программ).

### **Актуальность программы дополнительного образования:**

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Однако высокие умственные и физические нагрузки, компьютеризация, стрессовые условия жизни негативно сказываются на состоянии здоровья школьников и предъявляют повышенные требования к уровню физической подготовленности школьников.

Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по волейболу «Волейбол».

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.



Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Волейбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) с учетом учебного плана на учебный год и с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

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

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, Занятия волейболом развивают скоростно-силовые качества, выносливость, координацию, периферическое



зрение, ориентировку в пространстве. При занятиях волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить, воспитывается чувство ответственности, коллективизма. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

### **Цель:**

создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

### **Задачи:**

#### ***образовательные***

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

#### ***воспитательные***

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

#### ***развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Особенностью данной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Система мониторинга помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Сроки реализации программы:** два года.

**Программа рассчитана:** на возраст 12-17 лет, количество человек в группе 15 человек. К занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.



**Формы и режим занятий:** данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится не 45 минут как урок, а 60 минут-1 астрономический час (программа рассчитана на астрономические часы). Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Программа рассчитана на 114 часов, при трехразовом занятии в неделю по 60 минут. Занятия проводятся в каникулярное время (кроме летних каникул).

**Программа делится на два этапа:**

Первый год обучения – начальная подготовка.

Второй год обучения – углубленное обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки:**

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**



### *1 год обучения:*

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

### *2 год обучения:*

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течение учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **Методика приема-сдачи нормативных требований**

### ***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м - 6х5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.*

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

### ***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются





ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток ; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи ( передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытания на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2 х 1 м, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на технику подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле.5 попыток (первый год обучения).

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (второй год обучения).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2. По 3 попытки из каждой зоны.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### **Группа первого года обучения**





**Теория.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Общеспортивная подготовка.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.



*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами<sup>4</sup> в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**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

### **Группа второго года обучения.**

Теория: инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

Практика:

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

### **Тактическая подготовка**

Теория: Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### **Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

## **Соревнования.**

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в районных и городских соревнованиях.

## **Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в волейболе. Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, передача мяча в парах без потерь.

## **Методическое обеспечение программы по волейболу.**

### **Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 4.1. Учебно-тематический план

для группы первого года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	36
2.1	Техника нападения	20
2.2	Техника защиты	16
3	Тактическая подготовка	12
3.1	Тактика нападения	6
3.2	Тактика защиты	6
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	32
4.2	Специальная физическая подготовка	15
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
ВСЕГО		114

для группы второго года обучения (114 часов)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Техническая подготовка	28

2.1	Техника нападения	14
2.2	Техника защиты	14
3	Тактическая подготовка	20
3.1	Тактика нападения	10
3.2	Тактика защиты	10
4	Физическая подготовка	47
4.1	Общая физическая культура	27
4.2	Специальная физическая подготовка	20
5	Интегральная подготовка	6
6	Судейская практика	2
7	Контрольные нормативы, соревнования	6
ВСЕГО		114

#### 4.2. Кадровое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Программа	ФИО, должность	Образование	Аттестация	Стаж	Место работы
1	«Волейбол»	Прохоренко Валерий Владимирович, учитель физкультуры	Красноярский государственный педагогический институт Учитель физической культуры	Первая категория 2017	27 лет	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гляденская средняя общеобразовательная школа», учитель физической культуры
2	«Волейбол»	Волков Дмитрий Петрович, учитель физкультуры	Красноярский государственный педагогический университет Педагог по физической культуре по специальности и «Физическая культура»	Первая категория 2018	7 лет	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Назаровского района, Тренер - преподаватель.

### 4.3. Материально-технические условия

Обеспечение образовательной деятельности зданиями, строениями, сооружениями, помещениями и территориями

1	2	3	4	6
1	662220, Россия, Красноярский край Назаровский район п.Глядень, ул.Новая, д. 28	Нежилое здание – 3227 кв.м спортзал – 174 кв. м; тренажерный зал – 68 кв. м	Оперативное управление	Свидетельство о государственной регистрации права № 24ЕИ 975955 от 29 апреля 2011 г
2	ул.Новая, д. 28	Стадион - 1350кв. м	Постоянное (бессрочное) пользование	Свидетельство о государственной регистрации права № 24 БР № 005036 от 14 декабря 2001 г.
	Всего (кв. м):	Общая площадь помещений – 3 401 кв. м Стадион – 1350 кв.м	Х	Х

Обеспечение образовательного процесса оборудованными учебными кабинетами, объектами физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование объекта, подтверждающего наличие материально- технического обеспечения (кабинетов, лабораторий и иных помещений и территорий), с перечнем основного оборудования, находящегося в этих объектах (мебель, ТСО, наглядные пособия и др.)	Документ - основание возникновения права (указываются реквизиты документа и сроки действия)
1	2	3	6
1	Дополнительное образование детей и взрослых		



«Волейбол»	<p><u>Оборудование спортзала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мяч волейбольный MVA300 - 5шт.</li> <li>• мяч баскетбольный - 10 шт.</li> <li>• мяч футбольный - 10 шт.</li> <li>• скамейка гимнастическая - 5 шт,</li> <li>• стенка гимнастическая.</li> <li>• стойки для прыжков в высоту - 2 шт.</li> <li>• тоннель 2м -3шт.</li> <li>• турник навесной металлический.</li> <li>• щит баскетбольный игровой (оргстекло) - 2 шт.</li> <li>• щит для метания в цель навесной - 1 шт.</li> <li>• скакалки 20 шт, обруч металлический 15 шт.</li> <li>• сетка волейбольная - 2 шт.</li> <li>• ворота для флорбола 1 комплект,</li> <li>• канат 2 шт.</li> <li>• козел гимнастический 1 шт.</li> <li>• лестница веревочная навесная 1 шт.</li> </ul> <p><u>Оборудование тренажерного зала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беговая механическая дорожка 1 шт.</li> <li>• бревно гимнастическое высокое 1 шт.</li> <li>• брусья гимнастические параллельные 1 шт.</li> <li>• брусья-пресс навесные 3 шт.</li> <li>• велотренажер IREB68M 2 шт.</li> <li>• гребной гидравлический тренажер WINNER POWER MASTER 1 шт.</li> <li>• гриф для штанги с замками MB Varbeil 1 шт.</li> <li>• доска для пресса навесная 2 шт.</li> </ul>	Свидетельство о государственной регистрации права № 24ЕИ 975955 от 29 апреля 2011г.
	<p><u>Стадион:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• беговая дорожка,</li> <li>• волейбольная площадка,</li> <li>• баскетбольная площадка,</li> <li>• футбольное поле,</li> <li>• прыжковая яма,</li> <li>• полоса препятствий.</li> </ul>	Свидетельство о государственной регистрации права № 24 БР № 005036 от 14 декабря 2001 г.

#### 4.4. Наличие печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов

№ п/п	Наименование печатных и электронных образовательных и информационных ресурсов (автор, название, издательство, год издания)
1.	Научная библиотека СФУ (Договор № 570 от 27.10.2010 г. <a href="http://bik.sfu-kras.ru/">http://bik.sfu-kras.ru/</a> ) Другие общедоступные библиотеки, например: Государственная универсальная научная библиотека Красноярского края ( <a href="https://www.kraslib.ru/">https://www.kraslib.ru/</a> ) Президентская библиотека ( <a href="https://www.prlib.ru/">https://www.prlib.ru/</a> ) Цифровая (электронная) библиотека школы
2.	Печатные учебные издания (включая учебники и учебные пособия) 1. Голомазов, В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. - М.: Просвещение, 1989. 2. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов игры в волейбол./ С. Белич. 3. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№ 23). 4. Сушков М.П. Ваш друг – «Кожаный мяч». М., «Физкультура и спорт» 1977 г. 5. Эрбах Б. Гимнастика – круглый год. Минск. 1983 г.
3.	Методические и периодические издания по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005г. 1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М. : Академия, 2001. 2. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.:Просвещение, 2001 г. 3. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3). 4. Иванова, Л.М. Формирование тактических умений начинающих волейболистов при игре в нападении М.:Просвещение, 2005 г. 5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. М.:Просвещение, 2001 г.

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Формы аттестации

Оценка качества освоения программы включает процедуру определения соответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся требованиям программы. Эта оценка осуществляется через входной контроль; текущую и итоговую аттестацию.

Входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования.

Текущая аттестация (текущий контроль усвоенных знаний и освоенных умений) проводится в процессе освоения программы в форме экспертного наблюдения, опроса и тестирования, а так же в процессе выполнения индивидуальных заданий; практических, тренингов и т.п.

Итоговая аттестация проводится по результатам освоения программы. Содержание программы определяется в соответствии с поставленными целями и планируемыми результатами обучения. Формы и условия итоговой аттестации определяются методическим советом МБОУ «Гляденская СОШ» и доводятся до сведения обучающихся в начале обучения.

### **Способы, определяющие результативность освоения программы:**

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Тестирование по теоретическому материалу.
6. Контроль соблюдения техники безопасности.
7. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
8. Контрольные игры с заданиями.
9. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
10. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11. Результаты соревнований.
12. Встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

#### Тестовый контроль

#### 1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

**Тестовый контроль**

**2 год обучения**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 - 8,6	9,6 - 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	6-минутный бег, м	1100 - 1200	900 - 1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110 - 120	120 - 130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95 - 105	85 - 95
9	Прыжки в высоту с места, см	45 - 50	40 - 45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на самой верхней передаче (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом на самой нижней передаче (кол-во раз)	7-10	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

## Оценка

### выполнения основных двигательных действий в волейболе.

#### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9 x 9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

#### Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения, разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота – 3 м). Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

#### Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

#### Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

#### Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания

**Вопросы**  
**для определения теоретической подготовленности обучающихся по**  
**правилам соревнований.**

**Площадка и её разметка.**

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

**Сетка.**

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?
- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

**Мяч.**

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

**Правила и обязанности игроков.**

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
- В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
- Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
- В каких случаях применяется удаление игрока?
- Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

**Возраст игроков.**

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

**Костюм игроков.**

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?



В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды?

Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

### **Состав команды и расстановка игроков.**

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Как называются игроки каждой линии?

Что такое взаимная расстановка игроков?

Какое положение по кругу занимают игроки?

Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи?

Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования?

Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

### **Счёт и результат игры.**

В каких случаях команда проигрывает очко?

Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

Из скольких партий состоит соревнование?

Когда соревнование считается законченным?

Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

### **Продолжительность игры и выбор сторон.**

Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

Как возобновляется игра после окончания первой партии?

Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

Чем отличается решающая партия от остальных партий?

Как должны расположиться игроки после смены сторон?

### **Подача и смена мест.**

Что такое подача?

Как производится подача?

Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?  
Что служит сигналом на право подачи?  
Когда даётся свисток на подачу?  
Разрешается ли игроку производить подачу с руки?  
До коих пор должен подавать один и тот же игрок?  
Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

### **Приём и передача мяча.**

Каким способом можно ударять по мячу?  
В каких случаях передача считается не правильной?  
Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?  
Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?  
Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

### **Игра двоих.**

Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?

Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?

Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?

Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

### **Перенос рук над сеткой и блокирование.**

Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?

Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?

Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?

Что такое блокирование?

Кто имеет право участвовать в блокировании?

Когда блокирование считается состоявшимся?

Что такое групповое блокирование?

Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

Можно ли блокировать подачу?

### **Игра от сетки.**

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

### **Переход средней линии.**

Какие ограничения существуют для игроков задней линии?

Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?

Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

**Выход мяча из игры.**

Когда мяч выходит из игры?

Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

**Замены игроков.**

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока? Какое место должен занять запасной игрок, входящий в игру?

**Перерывы.**

Какие установлены перерывы между партиями?



Какой перерыв установлен перед решающей партией?

Даётся время на смену в решающей партии?

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?



## Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МБОУ "ГЛЯДЕНСКАЯ СОШ" Верц Сергей Петрович, Директор	0254D54B0058ADD0BB429CF4B6D59A417 С с 01.07.2021 07:31 по 01.07.2022 07:29 GMT+03:00	14.01.2022 09:31 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МБОУ "ГЛЯДЕНСКАЯ СОШ" Верц Сергей Петрович, Директор	0254D54B0058ADD0BB429CF4B6D59A417 С с 01.07.2021 07:31 по 01.07.2022 07:29 GMT+03:00	14.01.2022 09:32 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа