

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждена
приказом № 506 от 30.08.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга



И.В. Французова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок освоения 18 дней
Возраст обучающихся 11 – 17 лет

Разработчик: Дмитриева Анастасия Игоревна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» – **физкультурно-спортивная.**

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 11-17 лет, для которых игра волейбол представляет интерес.

Актуальность программы состоит в том, что она составлена по социальному заказу ГБОУ СОШ № 314 и родителей обучающихся. Данная программа должна решить проблему досуга, когда ребенок, оставаясь предоставленным самому себе, выбирает способы времяпрепровождения, что особенно важно в каникулярное время. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в организации двигательной активности.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы – 36 часов, 18 дней.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается в оздоровительном аспекте при выявлении интереса к данному виду спорта. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному», уровню сложности.

Цель программы формирование интереса у детей к игре в волейбол как прекрасного средства досуга, развивающего их физически.

Задачи:

Обучающие:

- формировать двигательные качества;
- получать новые знания;
- обучать игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие:

- развивать физические навыки;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать интерес детей к спорту и приобщить их к волейболу;
- воспитать умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- развивать навык работы в коллективе.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся:

- появится потребность в стремлении к успеху через труд;
- появится интерес к спорту (волейболу);
- появится навык работы в коллективе.

Предметные

Обучающиеся:

- научатся выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- приобретут новые знания;
- сформируют двигательные качества такие как: выносливость, реакцию, быстроту, ловкость.

Метапредметные

Обучающиеся:

- разовьют физические навыки;
- разовьют двигательные способности;

- сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации - государственный язык РФ - русский.

Форма обучения - очная,

Особенности реализации – модульная.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей и подростков с 11 до 17 лет. В группу принимаются все желающие без предварительного отбора на основании заявлений от родителей и медицинского заключения. Данная возрастная особенность программы оправдана возможностью плодотворного общения детей разного возраста. Таким образом, по контингенту обучающихся формируются смешанные группы. Соответственно, реализуется групповая форма обучения детей. Количественный состав группы 15 участников.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации познавательной деятельности обучающихся:

- групповая;
- малые группы;
- индивидуально-групповая.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры.

Формы проведения занятий:

- занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении: задания, игра);

- практическое занятие (игра);

Знание и умения, полученные на занятиях, создают обучающим большие возможности для инициативы и творчества.

Материально–техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Оборудованный школьный стадион.
3. Волейбольная сетка.
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Гимнастическая стенка.
9. Гимнастические скамейки.
- 10 Гимнастические маты – 15 шт.
11. Скакалки – 15 шт.

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие основы волейбола. Правила игры.	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Педагогическое наблюдение. Беседа.
3.	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая и тактическая подготовка	8	2	6	Педагогическое

					наблюдение
5.	Игровая подготовка	12	2	10	Игра. Педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие	2		2	Зачет
7.	Итого	36	8	28	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Волейбол»
на 2023/2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	01 апреля	24 мая	18	18	36	по 2 часа в день

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- формировать двигательные качества;
- получать новые знания;
- обучать игре в волейбол (техника, тактика).

Развивающие:

- развивать физические навыки;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитать интерес детей к спорту и приобщить их к волейболу;
- воспитать умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол);
- развивать навык работы в коллективе.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Общие основы волейбола. Правила игры.

Теория: Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий. Техника безопасности. Физическая культура – средство укрепления здоровья. Правила игры.

Контроль. Беседа.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика:

Общеразвивающие упражнения: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития гибкости, упражнения типа «полоса препятствий», упражнения для развития общей выносливости, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками).

Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры («Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч в воздухе», «Мяч через сетку»). Эстафеты. Полосы препятствий.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Беседа.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат. Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом. («День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки»). Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности.

Упражнения на расслабление

Чередования упражнений на развития специальных физических качеств. Специальные эстафеты и контрольные упражнения.

Контроль. Педагогическое наблюдение.

4. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика техники сильнейших волейболистов. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Судейская жестикуляция.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку передача назад). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Стойки и передвижения (остановки, повороты). Чередования упражнений на развития качеств, применительно к изучению технических приемов. Чередования изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Многократное выполнения технических действий в нападении, в защите и т.д.

Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Многократное выполнения тактических действий в нападении, в защите и т.д.

Контроль. Педагогическое наблюдение. Беседа.

5. Игровая подготовка.

Теория: Виды соревнований. Поведение на соревновании. Подготовка к соревнованию.

Практика: Учебные игры.

Контроль. Игра. Педагогическое наблюдение.

6. Итоговое занятие.

Практика: Контрольные задания. Контрольная игра.

Контроль. Зачет.

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся:

- появится потребность в стремлении к успеху через труд;
- появится интерес к спорту (волейболу);
- появится навык работы в коллективе.

Предметные:

Обучающиеся:

- научатся выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- приобретут новые знания;
- сформируют двигательные качества такие как: выносливость, реакцию, быстроту, ловкость.

Метапредметные:

Обучающиеся:

- разовьют физические навыки;
- разовьют двигательные способности;
- сформируют навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов	Дата	
		Всего	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях по волейболу. Общие основы волейбола. Правила игры. ОФП.	2		
2.	ОФП. СФП. Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Техника нападения: стойки и перемещения. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подвижные игры. Игра.	2		
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Судейская жестикуляция. ОФП. СФП. Разучивание техники передачи мяча двумя руками сверху на месте. Подвижные игры.	2		
4.	ОФП. СФП. Техника передачи мяча над собой. Техника приема мяча двумя руками снизу. Подвижные игры.	2		
5.	ОФП. СФП. Техники передачи мяча двумя руками сверху после перемещений. Техника передачи сверху у стены. Учебная игра.	2		
6.	ОФП. СФП. Прием мяча двумя руками снизу. Подвижные игры. Учебная игра	2		
7.	ОФП. СФП. Техника передачи мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра.	2		
8.	ОФП. СФП. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Подвижные игры. Учебная игра	2		

9.	ОФП. СФП. Техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях Учебная игра	2		
10.	ОФП. СФП. Техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра	2		
11.	ОФП. СФП. Закрепление техники выполнения передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Подвижные игры. Учебная игра.	2		
12.	Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП. СФП. Подвижные игры. Учебная игра.	2		
13.	ОФП. СФП. Техника выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра	2		
14.	ОФП. СФП. Закрепление техники выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра.	2		
15.	ОФП. СФП. Техника выполнения передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2		
16.	ОФП. СФП. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра	2		
17.	ОФП. СФП. Групповое блокирование. Учебная игра	2		
18.	Итоговое занятие. ОФП. Контрольные задания. Контрольная игра.	2		
	Итого:	36		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Рекомендации

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. 3. Подача на выходящего игрока задней линии. 4. Подача «вразрез». 5. Подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. Подача на нападающего у сетки.

1. 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 партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. 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 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. 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 сильнейшего 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 соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

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 (9х9 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-3м). Норматив 8 передач.

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

Подачи.

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

Верхняя прямая подача. Учитывается 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

Судейская жестикуляция.

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	<p>Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально</p> 
Прикосновение игрока к сетке	<p>Судья касается рукой сетки</p> 
Игрок полностью переступил среднюю линию	<p>Судья указывает на среднюю линию</p> 
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	<p>Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх</p> 
Двойной удар по мячу	<p>Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку</p> 

Дефетная игроков	Жест судьи
<p>Переход подачи или проигрыш очка</p>	<p>Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать</p> 
<p>Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком</p>	<p>Судья поднимает вертикально два пальца</p> 
<p>Четыре удара по мячу одной и той же командой</p>	<p>Судья поднимает вертикально четыре пальца</p> 
<p>Одновременная ошибка двух игроков разных команд</p>	<p>Судья поднимает вертикально два больших пальца</p> 
<p>Мяч приземлился за пределами площадки</p>	<p>Судья движением кисти руки показывает за плечо</p> 

Дефетная игроков	Жест судьи
<p>Мяч перешел сетку за ограничительной лентой</p>	<p>Судья указывает на ограничительную ленту</p> 
<p>Замена игрока</p>	<p>Поворот кистей рук одна вокруг другой</p> 
<p>Касание мяча на стороне противника</p>	<p>Судья заносит руку над сеткой</p> 
<p>Сдвиги сет. Игра продолжается</p>	<p>Судья вытягивает руки в стороны</p> 
<p>Конец партии</p>	<p>Судья складывает руки крест-накрест</p> 

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока 
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападенье	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку 
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх 
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию 
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку 

Литература

Для педагога

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).
4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного

государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);

5. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу. Учебное пособие для СПО- СПб: Лань, 2022

6. Булыкина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2017

7. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988. 192с.

8. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов, М.:Просвещение. 1989. 295с.

9. Ковалев В.Д. Спортивные игры.- Учебник для вузов. М.: Просвещение, 1988. 303с.

10. Николаев А.А. Развитие выносливости у спортсменов. – М.: Спорт. 2017. 144с.

11. Фурманов А.Г. Игра в мини-волейбол. М.: Советский спорт. 1967. 48с.

12. Чехов О. С. Основы волейбола. М: ФИС. 1979. 168с.

Для детей:

1. Озерецкая, Е.Л. Олимпийские игры. Л.: Детская литература. 1990. 151с.

2. Ревский Борис. Пусть победит сильнейший. Детская литература. Ленинград. 1985. - 128 с

Интернет-ресурсы:

Режим доступа: <https://m.sports.ru/volleyball/blogs/3041564.html> – Нападающий удар в волейболе - техника

Режим доступа: <https://m.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html> - Поддача в волейболе: техника и виды подач

Оценочные материалы

Контроль знаний:

- начальный (беседа);
- текущий (в течение всего периода обучения – в основном педагогическое наблюдение);
- итоговый контроль [зачет – контрольные задания, контрольная игра].

Формы контроля: беседа, педагогическое наблюдение, учебная игра, контрольные задания, зачет.

Формы оценки качества знаний:

Контрольные задания.

Зачет.

Технико-тактическая подготовка.

11-12 лет

№ п/п	Задания	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 над 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

Технико-тактическая подготовка.

13-17 лет

№ п/п	Задания	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 над собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
4	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (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 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения
	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Задания	Мальчики	Девочки
2	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
4	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
6	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одионочный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Критерии освоения

Уровень освоения.	Выполнил контрольное задание
–	Не смог выполнить или выполнил с грубыми ошибками
+	Выполнил больше 50%
++	Выполнил полностью

Критерии выполнения контрольной игры.

Уровень освоения.	Выполнить задание
Не зачет	Не играл или играл пассивно
Зачет	Играл, допуская незначительные ошибки
Зачет	Играл без ошибок

Освоили программу:

Высокий уровень - +++

Средний уровень - ++

Не освоил программу:

Низкий уровень - -

Карта образовательных результатов

№ п.п.	Теория	Учебные игры					Задания			Контрольная игра	Итого
		1.	2.	3.	4.				
1.											
2.											
3.											
4.											
15.											

Программа пройдена успешно при высоком и среднем уровне.

При низком уровне возможно повторное прохождение программы.