

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В. И. Шибанкова»

Утверждаю.
Директор школы
И. В. Холодова
Приказ №86 от 24.05.2022г



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивного направления**

возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы:
01.06-25.06.2022г
Автор программы:
Лобанов Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

с. Энтузиаст, Юрьев-Польский район
2022 год

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В. И. Шибанкова»

Утверждаю.
Директор школы
И. В. Холодова
Приказ №86 от 24.05.2022г

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Волейбол»
физкультурно-спортивного направления**

возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы:
01.06-25.06.2022г
Автор программы:
Лобанов Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

с. Энтузиаст, Юрьев-Польский район
2022 год

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 12-16 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года №1726-р),
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСОО О),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»,

- Учебный план МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» на 2021-2022 учебный год,

- Уставом и локальными актами МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова».

Уровень освоения: ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 12-16 лет. **Программа рассчитана на реализацию в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в объеме 18 часов. Занятия проводятся пять раз в неделю по одному часу.**

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся 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 в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культурообразующим истокам личности.

В-третьих, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и

здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Волейбол – это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). 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.

Важная особенность 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 умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы: дети 12-16 лет.

Объем программы: краткосрочная программа в объеме 18 часов по 1 часу 5 раз в неделю.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. с 01.06 по 25.06.2022 года (в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей)

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 5 занятий продолжительностью 1 час.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

Планируемые результаты.

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.3. Содержание программы (учебный план).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Начало занятий – 1 июня.

Окончание занятий – 25 июня

Продолжительность – 21 рабочий день (с 01.06.по 25.06.2022г).

Количество занятий - 18 занятий.

Используемые сокращения – ОРУ (общеразвивающие упражнения).

№	Название раздела, Темы	Количество учебных часов	Формы
---	------------------------	--------------------------	-------

занятия		Всего	Теория	Практика	Контроль	контроля
1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	1	1			
2-12	Общеспортивная подготовка	11	1	10	0	
2	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	1			
3	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1		
4	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1		
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1		1		
6	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1		
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1		
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1		
9	Упражнения на снарядах и тренажерах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1		
10	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах.	1		1		
11	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
12	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
13-18	Техническая подготовка	6	1	5	-	
13	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической	1	1			

	подготовки в волейболе.					
14	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
15	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
16	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1		
17	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками:«жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	1		1		
18	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1		1		
	ИТОГО:	18	3	15	-	

Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -1 час.

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Раздел 2. Общефизическая подготовка – 11 часов.

Занятия 2 – 12.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 3. Техническая подготовка – 6 часов.

Занятия 13-18.

Тема 1. Приёмы и передачи мяча

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 2. Поддачи мяча.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача

Контроль. Тестирование.

Тема 3. Стойки.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

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

Контроль. Тестирование. Опрос.

Тема 4. Нападающие удары.

Теория. Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»

№ занятия	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятий	Кол-во часов	Название раздела, Темы	Формы контроля
1			Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	
2			Групповая	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Тестирование
3			Групповая	1	Общеразвивающие	

					упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	
4			Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	
5			Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	
6			Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	
7			Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	
8			Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	
9			Фронтальная. Игровая	1	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	
10			Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	
11			Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	
12			Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Тестирование
13			Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	Тестирование
14			Фронтальная.	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание	

			Игровая. Индивидуальная		техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
15			Индивидуальная, групповая. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	
16			Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	
17			Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	
18			Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	

2.2 Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика– 15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных– 5, баскетбольных мячей–15.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы.

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№	Нормативы	общезначительной	Мальчики	Девочки
---	-----------	------------------	----------	---------

п/п	подготовки		
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 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

№ п/п	Нормативы специальной физической подготовки	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

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	136 часов

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются 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 повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные 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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

2.5.Список литературы:

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. автор: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования