

**Министерство образования и науки Забайкальского края Комитета  
образования Тунгокоченского Муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено на заседании  
тренерского Совета  
Протокол №1 от «28» «08»2025

Утверждено:  
директор МБУ ДО ДЮСШ  
приказ № 30-Пот «04» «09» 2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Волейбол»**

Направленность: физкультурно- спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст: 11- 16 лет  
Вид программы- модифицированная  
Срок реализации рабочей программы – 3 года

Автор-составитель:  
Тренер- преподаватель: Лагунов В.А.

с. Верх- Усугли  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Нормативная база**

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ.
8. Устав МБУ ДО ДЮСШ

### **1.1.2. Направленность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, поскольку ставит своей ключевой целью формирование навыков игры в волейбол, укрепление здоровья, правильное физическое развитие детей.

### **1.1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

*Новизна* данной программы носит корпоративный характер, программа является новшеством для данного образовательного учреждения, при этом в программе используются оригинальные приемы и методы обучения.

*Актуальностью* данной программы обусловлена тем моментом, что перед дополнительным образованием сегодня стоят очень острые проблемы: повышение занятости детей в свободное время, организация полноценного досуга, физическое развитие и оздоровление детей, а также профессиональная ориентация. Именно эти актуальные проблемы и пытаются решить данная программа применительно к тому социуму, в котором реализуется.

*Педагогическая целесообразность* программы объясняется следующим. Данная программа разработана с учетом требований современных образовательных технологий, которые отражаются в таких элементах, как:

- *принципы обучения* (индивидуальность и доступность, преемственность и результативность);
- *формы и методы обучения* (технология активных методов обучения (АМО) в физическом воспитании, информационно-коммуникационные технологии, технологии здоровьесбережения);
- *методы управления и контроля образовательного процесса* (портфолио, анализ на основе портфолио результатов учащихся и педагога);
- *средства обучения* (оборудование физкультурного зала: таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего, правила судейства в волейболе).

Предлагаемые данной программой средства наиболее действенны для группы воспитанников, на которых программа рассчитана, что связано с тем фактом, что они подобраны с учетом психолого-физиологических особенностей обучающихся среднего школьного возраста.

### **1.1.4. Отличительные особенности программы**

*Ключевым отличием* данной программы от уже существующих выступает ее ориентированность на реализацию в стенах общеобразовательной школы, реализующей дополнительные программы. В процессе обучения в школе у учащихся формируется потребность в систематических дополнительных занятиях физическими упражнениями.

Благодаря данной программе учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом по программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллектизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

При этом по своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные для данной программы упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей учащихся.

### **1.1.5. Адресат программы**

*Адресатами программы* выступают учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 11 до 15 лет, без специальной подготовки, обучение которых ведется в разновозрастных группах.

*Необходимым условием для включения в группу* является высокий уровень мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

### **1.1.6. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Программа реализуется на базовом уровне, при этом *объем учебной нагрузки* составляет 648 часа, *сроки реализации программы* — 3 года.

Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

### **1.1.7. Формы обучения по программе**

Программой предполагается очная форма обучения.

### **1.1.8. Режим занятий**

Периодичность и продолжительность занятий 1 группа - 3 раза в неделю по 2 часа, итого 6 часов в неделю.

2 группа- 3 раза по 2 часа, 3 группа- 3 раза по 2 часа, итого 18 часов в неделю

Общее количество часов 648 в год.

Перемена между часовыми занятиями не менее 10 минут.

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса**

Особенности организации образовательного процесса по данной программе:

- занятия ведутся в объединении, носящем характер спортивного коллектива (команды);
- состав объединения — постоянный;
- занятия — групповые.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием, программа предусматривает:

- беседы (при объяснении теоретического материала);
- занятия в парах;
- индивидуальные занятия;
- соревнования.

### **1.2. Цель и задачи программы**

*Общая цель* программы - изучение спортивной игры волейбол.

*Цель первого года обучения* - формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

*Цель второго года обучения* - освоение базовых знаний, умений и навыков по волейболу.

*Цель третьего года обучения* - расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций.

*Основными задачами* программы являются:

- *образовательные*:

#### *1 год обучения*

-способствовать приобретение необходимых теоретических знаний;

#### *2 год обучения*

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; сформировать здоровый образ жизни;

#### *3 год обучения*

-изучить основы техники и тактики игры;

- *развивающие*:

#### *1 год обучения*

-способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры; развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

-развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

*2 год обучения*

-содействовать правильному физическому развитию;

-развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

*3 год обучения*

-развивать специальные технические и тактические навыки игры; подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

-содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

- *воспитательные:*

*1 год обучения*

-способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

*2 год обучения*

- способствовать привитию у ученика организаторских навыков;

*3 год обучения*

- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикета).

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Учебный план 1 года обучения**

№	Наименование разделов(модулей) и тем	Общее количество			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	<b>Раздел(модуль) I. Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
2	<b>Раздел(модуль) II. Общая физическая подготовка</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	20	1	19	
2.2	Легкоатлетические упражнения	20	1	19	
2.3	Подвижные игры	15	1	14	

<b>3</b>	<b>Раздел (модуль) III. Техническая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
3.1	Техника передвижения и стоек	10	1	9	
3.2	Техника приема и передач мяча сверху	20	2	18	
3.3	Техника приема мяча снизу	20	2	18	
3.4	Нижняя прямая подача	20	2	18	
3.5	Нападающие удары	20	2	18	
<b>4</b>	<b>Раздел (модуль) IV. Тактическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
4.1	Индивидуальные действия	18	2	16	
4.2	Групповые действия	12	2	10	
4.3	Командные действия	12	2	10	
4.4	Тактика защиты	12	2	10	
<b>5</b>	<b>Раздел (модуль) V. Контрольные испытания соревнования</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Соревнование
<b>6</b>	<b>Раздел (модуль) VI. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>27</b>	<b>189</b>	

## Учебный тематический план 1 год

№	Дата	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				1	Вводное занятие	Титан спорт.зал	
2				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях	Титан спорт.зал	
3-4				2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	Титан спорт.зал	
5				1	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Титан спорт.зал	
6				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях	Титан спорт.зал	
7				1	Теория . Гимнастические упражнения	Титан спорт.зал	Тестирование
8-11				4	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	
12				1	Теория. Подвижные игры.	Титан спорт.зал	
13-15				3	Подвижные игры (игра)	Титан спорт.зал	
16				1	Геория.Легкоатлетические упражнения	Титан спорт.зал	
17-20				4	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
21-25				5	отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	
26-27				2	Подвижные игры	Титан спорт.зал	

28-32				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
33-37				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	
38-40				3	Подвижные игры	Титан спорт.зал	
41-45				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
46-50				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	
51-53				3	Подвижные игры	Титан спорт.зал	
54-58				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
59-61				3	Подвижные игры	Титан спорт.зал	
62				1	Теория. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	Титан спорт.зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
63-71				9	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника передвижения и стоек	Титан спорт.зал	
72-73				2	Теория. Овладение техникой приема и передач мяча сверху	Титан спорт.зал	
74-91				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника приема и передач мяча сверху	Титан спорт.зал	
92-93				2	Теория. Овладение техникой	Титан	

					приема мяча снизу	спорт.зан	
94-111				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника приема мяча снизу	Титан спорт.зан	
112-113				2	Теория.Овладение техникой подачи	Титан спорт.зан	
114-131				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Нижняя прямая подача	Титан спорт.зан	
132-133				2	Теория. Прямой нападающий удар	Титан спорт.зан	
134-151				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Нападающие удары	Титан спорт.зан	
152				1	Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.	Титан спорт.зан	
123-154				2	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.зан	
155-156				2	Теория.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	Титан спорт.зан	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование .
157-172				16	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Индивидуальные действия	Титан спорт.зан	
173-175				3	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.зан	
176-177				2	Теория.Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с	Титан спорт.зан	

					игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны		
178-187				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Групповые действия	Титан спорт.зал	
188-189				2	Теория. Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Титан спорт.зал	
190-199				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Командные действия	Титан спорт.зал	
200-201				2	Теория. Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	Титан спорт.зал	
202-211				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Тактика защиты	Титан спорт.зал	
212-214				3	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.зал	Соревнование
215				1	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	Титан спорт.зал	
216				1	Итоговое занятие	Титан спорт.зал	

### **1.3.2. Содержание учебного плана программы 1 года обучения**

#### *Раздел (модуль) I. Основы знаний (6 часов)*

**Теория.** Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в миниволейбол. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система — свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации — закаливание организма.

**Практика.** Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

**Формы контроля.** Вводный контроль.

#### *Раздел (модуль) II. Общая физическая подготовка (55 часов)*

**Теория.** 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; в положении сидя, лежа — поднимание 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.

**Практика.** Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

**Формы контроля.** Тестирование.

#### *Раздел (модуль) III. Техническая подготовка (90 часа)*

**Теория.** 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; передача мяча, подвешенного на шнуре; 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). Передачи 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, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 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.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

#### *Раздел (модуль) IV. Тактическая подготовка (54 часов)*

*Теория.* Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней 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.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

#### *Раздел (модуль) V. Контрольные испытания и соревнования (10 часов)*

*Теория.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

*Практика.* Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

*Формы контроля.* Соревнование.

*Раздел (модуль) VI. Итоговое занятие (1 час)*

*Формы контроля.* Тестирование.

### 1.3.3. Учебный план 2 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество			Формы аттестации и/контроля
		Всего	Теор.	Практ.	
1	<b>Раздел (модуль)I. Основы знаний</b>	6	4	2	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Классификация упражнений	2	2	-	
1.3	Виды соревнований	2	1	1	
2	<b>Раздел (модуль)II. Общая физическая подготовка</b>	20	3	17	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	8	1	7	
2.2	Легкоатлетические упражнения	8	1	7	
2.3	Подвижные игры	4	1	3	
3	<b>Раздел (модуль)III. Специальная физическая подготовка</b>	35	3	32	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	<b>Раздел (модуль)IV. Техническая подготовка</b>	90	9	81	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4.1	Техника передвижения и стоек	10	1	9	
4.2	Техника приема и передач мяча сверху	20	2	18	
4.3	Техника приема мяча снизу	20	2	18	
4.4	Нижняя прямая подача	20	2	13	
4.5	Нападающие удары	20	2	18	
5	<b>Раздел(модуль) V. Тактическая подготовка</b>	54	8	46	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5.1	Индивидуальные действия	18	2	16	
5.2	Групповые действия	12	2	10	

5.3	Командные действия	12	2	10	
5.4	Тактика защиты	12	2	10	
6	<b>Раздел(модуль) VI. Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Соревнование
7	<b>Раздел(модуль) VII. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	

***Календарный тематический план 2 год***

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1				1	Вводное занятие	Титан спорт.зал	
2				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях	Титан спорт.зал	
3-4				2	История развития волейбола. Правилаигры и соревнований по волейболу	Титан спорт.зал	
5				1	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	Титан спорт.зал	
6				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях	Титан спорт.зал	
7				1	Теория . Гимнастические упражнения	Титан спорт.зал	Тестирование
8-10				3	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	
11				1	Теория. Подвижные игры.	Титан спорт.зал	
12				1	Подвижные игры (игра)	Титан спорт.зал	
13				1	Теория.Легкоатлетические упражнения	Титан спорт.зал	
14-16				3	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
17-18				2	отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.зал	

19				1	Подвижные игры	Титан спорт.зал	
20-21				2	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
22-23				2	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях)гимнастические	Титан спорт.зал	
24				1	Подвижные игры	Титан спорт.зал	
25-26				2	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.зал	
27				1	Теория. Гимнастические упражнения.		
28-33				6	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. ( гимнастических)		
34				1	Теория. Легкоатлетические упражнения.		
35-38				4	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. ( легкоатлетических)		
39				1	Теория. Подвижные игры		
40-42				3	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (Подвижные игры.)		
43-47				5	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. ( гимнастических)		
48-51				4	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. ( легкоатлетических)		
52-54				3	Отработка теоретических		

					положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (Подвижные игры.)		
55-57				3	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)		
58-61				4	Подвижные игры		
62				1	Теория. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения).	Титан спорт.зал	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.
63-71				9	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника передвижения и стоек	Титан спорт.зал	
72-73				2	Теория. Овладение техникой приема и передач мяча сверху	Титан спорт.зал	
74-91				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника приема и передач мяча сверху	Титан спорт.зал	
92-93				2	Теория. Овладение техникой приема мяча снизу	Титан спорт.зал	
94-111				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Техника приема мяча снизу	Титан спорт.зал	
112-113				2	Теория. Овладение техникой подачи	Титан спорт.зал	
114-131				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Нижняя прямая подача	Титан спорт.зал	
132-133				2	Теория. Прямой нападающий удар	Титан спорт.зал	
134-151				18	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Нападающие удары	Титан спорт.зал	
152				1	Теория. Контрольные игры	Титан	

					и соревнования. Организация и проведение соревнований.	спорт.за л	
123- 154				2	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.за л	
155- 156				2	Теория.Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне	Титан спорт.за л	Учебн ая игра, проме жуточ ный отбор, соревн ование .
157- 172				16	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.  Индивидуальные действия	Титан спорт.за л	
173- 175				3	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.за л	
176- 177				2	Теория.Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игрком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны	Титан спорт.за л	
178- 187				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.  Групповые действия	Титан спорт.за л	
188- 189				2	Теория.Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Титан спорт.за л	
190- 199				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.  Командные действия	Титан спорт.за л	
200-				2	Теория.Тактика защиты.	Титан	

201					Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	спорт.зал	
202-211				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях. Тактика защиты	Титан спорт.зал	
212-214				3	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.зал	Соревнование
215				1	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	Титан спорт.зал	
216				1	Итоговое занятие	Титан спорт.зал	

### 1.3.4. Содержание учебного плана программы 2 года обучения

#### *Раздел (модуль) I. Основы знаний (6 часов)*

*Теория.* Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. *Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Вводный контроль.

#### *Раздел(модуль) II. Общая физическая подготовка (20 часов)*

*Теория.* Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц

туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями, бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокодалекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до

60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”

, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

*Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.*

*Формы контроля. Тестирование.*

### *Раздел (модуль) III. Специальная физическая подготовка (35 часов)*

*Теория. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание*

и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями -бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка,

скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (смостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокодалекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до

60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”

, “Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест

#### *Раздел (модуль) IV. Техническая подготовка (90 часа)*

*Теория.* Подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

*Раздел (модуль) V. Тактическая подготовка (54 часов)*

*Теория.* Тактика нападения. Групповые действия в нападении.

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

*Раздел(модуль) VI. Контрольные испытания и соревнования (10 часов)*

*Теория.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

Устранение ошибок.

*Практика.* Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

*Формы контроля.* Соревнование.

*Раздел (модуль) VII. Итоговое занятие (1 час)*

*Формы контроля.* Тестирование.

### **1.3.5. Учебный план 3 года обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество</b>	<b>Формы</b>
----------	------------------------------------	-------------------------	--------------

		<b>Всего</b>	<b>Теор.</b>	<b>Практ.</b>	<b>аттестации/ контроля</b>
1	<b>Раздел(модуль) I. Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
1.1	Вводное занятие	2	1	1	
1.2	Классификация упражнений	2	2	-	
1.3	Виды соревнований	2	1	1	
2	<b>Раздел(модуль) II. Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Тестирование, карточки судьи, протоколы
2.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	
2.2	Легкоатлетические упражнения	3	1	2	
2.3	Подвижные игры	4	1	3	
3	<b>Раздел (модуль) III. Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	<b>Раздел(модуль) IV. Техническая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>81</b>	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4.1	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	27	1	26	
4.2	Действия с мячом	25	2	23	
4.3	Техника защиты. Действия без мяча	25	7	18	соревнование
4.4	Подачи	22	2	20	
5	<b>Раздел(модуль) V. Тактическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
5.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	32	2	10	
5.2	Групповые действия	8	2	6	
5.3	Командные действия	8	2	6	
5.4	Тактика защиты	8	2	6	соревнование
6	<b>Раздел(модуль) VI. Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Соревнование

7	<b>Раздел(модуль) VII. Итоговое занятие</b>	1	1	-	Тестирование
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

### **Календарный тематический план 3 год**

№	Дата	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				1	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.	Титан спорт.зал	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу
2				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.зал	
3				1	Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи.	Титан спорт.зал	
4				1	Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.	Титан спорт.зал	
5				1	Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.	Титан спорт.зал	
6				1	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях	Титан спорт.зал	
7				1	Теория . Гимнастические упражнения	Титан спорт.зал	Тестирование, карточки судьи, протоколы
8-9				2	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях (гимнастических)	Титан спорт.зал	
10				1	Теория. Подвижные игры.	Титан спорт.зал	
11-12				2	Подвижные игры (игра 27)	Титан спорт.зал	
13				1	Геория.Легкоатлетические	Титан	

					упражнения	спорт.занятий	
14-15				2	Отработка теоретических положений общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.занятий	
16				1	Теория . Гимнастические упражнения	Титан спорт.занятий	
17-22				6	Отработка теоретических положений общеразвивающих и специальных упражнениях. (гимнастических)	Титан спорт.занятий	
23				1	Теория. Подвижные игры.	Титан спорт.занятий	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
24-28				5	Подвижные игры (игра)	Титан спорт.занятий	
29				1	Теория.Легкоатлетические упражнения	Титан спорт.занятий	
30-35				6	Отработка теоретических положений общеразвивающих и специальных упражнениях. (легкоатлетических)	Титан спорт.занятий	
36				1	Теория.Техника нападения. Техника передвижения и стоек	Титан спорт.занятий	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
37-54				18	Отработка теоретических положений общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.занятий	
55-56				2	Теория. Действия с мячом	Титан спорт.занятий	
57-69				13	Отработка теоретических положений общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.занятий	

70-71				2	Теория. Техника защиты. Действия без мяча	Титан спорт.за л	Зачет, тестиров ание, учебная игра, промежу точный тест, соревно вание
72-84				13	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.		
85-86				2	Теория. Подачи		
87-99				13	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.за л	
100- 101				2	Теория. Тактика нападения. Индивидуальные действия	Титан спорт.за л	
102- 111				10	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.за л	
112- 113				2	Теория. Групповые действия	Титан спорт.за л	
114- 119				6	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.за л	
120- 121				2	Теория. Командные действия	Титан спорт.за л	
122- 127				6	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.за л	
128- 129				2	Теория. Тактика защиты	Титан спорт.за л	
130- 135				6	Отработка теоретических положений в общеразвивающих и специальных упражнениях.	Титан спорт.за л	
136				1	Теория. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение	Титан спорт.за л	

					соревнований.		
137				1	Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков	Титан спорт.зал	соревнования
138-143				6	Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.	Титан спорт.зал	
144				1	Итоговое занятие	Титан спорт.зал	тестирование

### 1.3.6. Содержание учебного плана программы 3 года обучения

#### *Раздел(модуль) I. Основы знаний (6 часов)*

*Теория.* Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила волейбола. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Вводный контроль.

#### *Раздел(модуль) II. Общая физическая подготовка (10 часов)*

*Теория.* Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на

гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Легкоатлетические упражнения. Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20-30 м, 3 x 30-40 м, 4 x 50-60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км. Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки” (“Пятнашки”), “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”, “Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

*Практика. Отработка теоретических положений в общеразвивающих специальных упражнениях.*

*Формы контроля. Тестирование.*

### *Раздел(модуль) III. Специальная физическая подготовка (20 часов)*

*Теория.* Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салочки”, специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Упражнения с отягощением Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу

одной и двумя руками, одной рукой над головой, “крюком” через сетку. Упражнения с партнером. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой. Упражнения для 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, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, “крюком” в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг). Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания). Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой

в момент выпуска мяча из рук нападающего. Нападающие выполняют броски ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

#### *Раздел(модуль) IV. Техническая подготовка (63 часа)*

*Теория.* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений.

Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1,

5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

#### *Раздел(модуль) V. Тактическая подготовка (36 часов)*

*Теория.* Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Действия с мячом: передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча — верхняя прямая. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите. Действия с мячом. Прием мяча: снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

*Практика.* Отработка теоретических положений в общеразвивающих специальных упражнениях.

*Формы контроля.* Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование.

#### *Раздел(модуль) VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)*

*Теория.* Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

*Практика.* Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

*Формы контроля.* Соревнование.

#### *Раздел (модуль) VII. Итоговое занятие (1 час)*

## *Формы контроля. Тестирование.*

### **Планируемые результаты**

*Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:*

#### *1 год обучения*

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

#### *2 год обучения*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

#### *3 год обучения*

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

*Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:*

#### *1 год обучения*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

#### *2 год обучения*

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отды whole в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### *3 год обучения*

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

*Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:*

#### *1 год обучения*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью;

### *2 год обучения*

- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

### *3 год обучения*

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

## **2.1. Условия реализации программы**

*Форма обучения очная.*

*Наполняемость группы 10-20 человек.*

*Материально-техническое обеспечение образовательной программы:* занятия проводятся в спортивном зале школы, оснащенном согласно ГОСТ.

*Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):*

- волейбольные мячи;
- свисток;
- сетка волейбольная;
- фишки.

*Информационное обеспечение:*

1. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2. Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.

3. Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований,

видеоматериалы, ИКТ.

4. Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

5. Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

*Кадровое обеспечение:* программу реализует, тренер- преподаватель. образование - высшее, соответствующее профилю деятельности; прошел курсы повышения квалификации « Первая помощь».

## **2.2. Формы аттестации**

Основными формами аттестации являются зачеты и результаты соревнований. Подробный перечень зачетов представлен ниже в п. 2.4 по каждому разделу с требованиями к оценке результата.

Текущий контроль, промежуточная аттестация(декабрь),итоговая аттестация(май).

## **2.3. Оценочные материалы**

### *Общефизическая подготовка*

*Бег 30 м б x 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зритльному 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.

### *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).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 —

размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 — размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*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 (12), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах — 5 попыток).

*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.

*Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посыпает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки — первый год обучения -5; второй год обучения — 10; учебнотренировочные группы, первый год обучения — 15, второй год обучения — 20.

### *Тактическая подготовка*

*Действия при приеме мяча в поле.* Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет— 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход ксетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## **2.4. Методические материалы**

*Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе*  
Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:

- игровой, соревновательный
- равномерный, переменный, повторный, круговой.

### *Основные принципы построения учебного занятия*

1. *Принцип постепенности* базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

*Правило «от простого к сложному»* предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

*Правило «от легкого к трудному»* в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

*Правило «от известного к неизвестному»* осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не

способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

2. *Принцип цикличности (повторности).* На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом — приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. *Принцип систематичности.* Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

4. *Принцип доступности и индивидуализации.* Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

5. *Принцип сознательности и активности.* Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в

освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

**Структура учебного занятия** Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

1. *Подготовительная часть занятия.* Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебновоспитательной работы. Задачи подготовительной части — сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

2. *Основная часть занятия.* Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

3. *Заключительная часть занятия.* Основная задача заключительной части — постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько

удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

## **Воспитательная работа**

**Цель** – формирование социально активной, всесторонне развитой личности, обладающей сильным здоровьем, дисциплиной, волей, умением работать в команде и стремлением к саморазвитию, а также приобщение к здоровому образу жизни и спортивной культуре.

### ***Задачи воспитательной работы:***

1. Воспитание высоких моральных качеств, преданность России.
2. Воспитание чувства коллективизма.
3. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Дата	Мероприятие	Ответственный
Сентябрь ,март,апрель	Пешие походы	Лагунов В.А.
Ноябрь, февраль	Совместные занятия с командой Снегири на хоккейной коробке.	Лагунов В.А. Мамчур С.В.
Июнь	Поездки на реку	Лагунов В.А.
Октябрь ,май	Посещение кино и культурных мероприятий	Лагунов В.А.
Декабрь	Лекция о здоровом образе жизни	Лагунов В.А.
январь	Зимние забавы	Лагунов В.А.

## **2.5. Список литературы**

### ***Список литературы для учителя:***

1. Жаркин, М. С. Волейбол: Примерная программа спортивной

подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. М.: Альфа-К, 2017. 144 с.

2. Квятковский, Н. М. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол [Текст]. М.: Питер-ИД, 2016. 187 с.
3. Морозова, Э. К. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов [Текст]. М.: Стиль Ко, 2018. 365 с.
4. Стайнан, Е. Я. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре [Текст]. М.: Бук-пресс, 2016. 273 с.
5. Токмакова, Л. Н. Обучение игре в волейбол. [Текст]. М.: Принт КБК, 2016. 262 с.

*Список литературы для учащихся:*

6. Елшина, Л. Е. Юный волейболист [Текст]. М.: Бук-пресс, 2018. 389 с.
7. Заварзин, Л. Е. Волейбол [Текст]. М.: ИД Tekst, 2017. 371 с.т, 2017. 371 с.
8. Митрохина, Р. М. Олимпийская летопись Петербурга [Текст]. М.: Квадра, 2017. 238 с.
9. Хабибова, З. И. Подготовка юных волейболистов [Текст]. М.: Экстрапринт-Т, 2016. 132 с.

*Список литературы для родителей:*

10. Буковский, П. Д. Родителям о волейболе [Текст]. М.: Стиль Ко, 2017. 300 с.