

**Отдел образования администрации Алексеевского муниципального  
района Волгоградской области**  
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Алексеевская детско-юношеская спортивная школа**  
**Алексеевского муниципального района Волгоградской области**

ПРИНЯТО на педсовете  
МБУ ДО Алексеевская ДЮСШ  
Протокол № 2 от 07 марта 2024 г  
Директор МБУ ДО  
Алексеевской ДЮСШ  
 Ю.В. Васильев

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МБУ ДО Алексеевская ДЮСШ  
  
Приказ № 18 от 07 марта 2024 г  
Ю.В. Васильев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
Бердунова Ольга  
Васильевна  
тренер-преподаватель  
МБУ ДО Алексеевской  
ДЮСШ

ст. Алексеевская - 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительное образование детей – это особое пространство разнообразных форм общения и организации досуговой деятельности обучающихся. Особенностью дополнительного образования детей является его организация в свободное время на фоне добровольного выбора обучающимися образовательного пути, режима занятий и конечного результата. Дополнительное образование, в отличие от основного (школьного), ориентировано на личность каждого обучающегося, своеобразно более мягкой регламентацией образовательного процесса, содержанием обучения и воспитания. Разработка программы продиктована необходимостью оказания помощи каждому обучающемуся в выборе различных направлений физкультурно-спортивной дополнительной образовательной деятельности обучающихся и создание условий для их интеллектуального и физического развития. Дополнительная общеобразовательная программа содержит все необходимые компоненты, предусмотренные следующими нормативными документами:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;

Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 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";

Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы").

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Волейбол» относится физкультурно-спортивной направленности, поскольку ориентирована на физическое развитие детей, их оздоровление в процессе занятий волейболом.

**Актуальность** программы обусловлена потребностью общества в гармонично развитых, физически крепких и здоровых детях. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять

эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Адресат программы**-Данная программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста -8-10 лет. Наполняемость группы – 15-20 человек.**Уровень программы**- Срок реализации программы – 1 год. 36 учебных неделях. Продолжительность реализации (дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы):216 часа.

**Формы обучения** – очная, очно-дистанционная.

**Режим занятий** - учебные занятия проводятся 3 раз в неделю с продолжительностью – 2 часа (продолжительность 1 занятия - в соответствии с требованиями СанПин).

**Особенности организации образовательного процесса**1.На первый год обучения принимаются все дети без предварительного отбора по заявлению родителей или их законных представителей, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям. Второй год рассчитан на детей, прошедших курс первого года обучения. Также могут быть приняты дети, пришедшие вновь и прошедшие

специальное тестирование. Первый год обучения предполагает возможность сменного (не более 50%) состава.

2.Основная форма работы с обучающимися – групповая.

3.Основной формой обучения является учебное занятие. Каждое занятие по темам программы, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. К теоретической части относятся вводные беседы по теме занятия, основы теории и истории. Практическая часть — это основная деятельность обучающихся, направленная на техническую, тактическую, интегральную, физическую и специальную подготовку обучающихся.

**Цель программы:** Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, развития интеллектуальных и двигательных способностей детей, формирования здорового образа жизни и социальной адаптации обучающихся в процессе занятий волейболом.

### **Задачи программы**

#### **Предметные:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- формировать основы владения тактикой и техникой волейбола
- приучение к соревновательным условиям;
  - определение каждому занимающемуся игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать виды подготовки;
  - знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

#### **Метапредметные:**

- формировать умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-формировать умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- формировать умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- формировать умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- формировать умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

### **Личностные:**

-формировать умения соблюдать нормы и правила поведения, принятых в учреждении;

- участвовать в общественной жизни, общественно-полезной деятельности;

- развивать ценностно -смысловых установках обучающихся:

- развивать ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

-подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Учебный план**

| Разделы, темы | Количество часов | Формы аттестации, контроля. |
|---------------|------------------|-----------------------------|
|---------------|------------------|-----------------------------|

|  | <b>Часы</b> | <b>теория</b> | <b>практика</b> |        |
|--|-------------|---------------|-----------------|--------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>                                  | <b>20</b>   | <b>20</b>     | -               | беседа |
| История развития волейбола                                       | 2           | 2             | -               | беседа |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1           | 1             | -               | беседа |
| Основы спортивной подготовки                                     | 2           | 2             | -               | беседа |
| Гигиенические знания, умения и навыки                            | 3           | 3             | -               | беседа |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | 2           | 2             | -               | беседа |

|   |           |   |    |            |
|---|-----------|---|----|------------|
| Основы спортивного питания  | 2         | 2 | -  | беседа     |
| Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке   | 2         | 2 | -  | беседа     |
| Требования техники безопасности при занятиях волейболом   | 6         | 6 | -  | беседа     |
| <b>Общая физическая подготовка</b>  | <b>40</b> | - | 40 | Наблюдение |
| Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание в избранном виде спорта | 20        | - | 20 | Наблюдение |

|  |            |   |     |            |
|--|------------|---|-----|------------|
| Освоение комплексов физических упражнений  | 10         | - | 10  | Наблюдение |
| Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма (навыки из других видов спорта) | 10         | - | 10  | Наблюдение |
| <b>Избранный вид спорта</b>  | <b>120</b> | - | 120 | Наблюдение |
| Овладение основами техники волейбола   | 46         | - | 46  | Наблюдение |
| Овладение основами тактики волейбола (индивидуальные   | 34         | - | 34  | Наблюдение |

|   |           |   |           |            |
|---|-----------|---|-----------|------------|
| , групповые, и командные тактические действия, двусторонняя игра) |           |   |           |            |
| Участие в спортивных соревнованиях                                | 6         | - | 6         | Наблюдение |
| Подвижные игры с элементами волейбола                             | 20        |   | 2<br>0    | Наблюдение |
| Психологическая подготовка  | 6         | - | 6         | Наблюдение |
| Промежуточная и итоговая аттестация                               | 8         | - | 8         | тесты      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                          | <b>36</b> | - | <b>36</b> | Наблюдение |
| Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости     | 12        | - | 12        | Наблюдение |
| Повышение   | 12        | - | 12        | Наблюдение |

|   |            |    |     |            |
|---|------------|----|-----|------------|
| индивидуального игрового мастерства   |            |    |     |            |
| Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником | 12         | -  | 12  | Наблюдение |
| <b>Общее количество часов</b>   | <b>216</b> | 20 | 196 |            |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня.

Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

4. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Форма игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем.

Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

**Общая физическая подготовка** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными волейболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность

средств волейбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре).

Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразновыделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятия заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специальноотобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Цель:** Формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

- Техническая подготовка

- техника стоек, перемещений волейболиста (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. Подача на точность.

-Техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные).

-Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением:

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

6. Двусторонняя игра

## **Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- у обучающихся развиты специальные физические способности;
- обучающие владеют основами техники и тактики волейбола;
- приучены к соревновательным условиям;
- знают свою игровую функцию в игре и команде;
- обучающиеся знакомы с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

#### **Метапредметные:**

- умеют самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развиты мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определяют способы действий в рамках предложенных условий и требований,

умеют корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умеют организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работают индивидуально и в группе: находят общее решение и разрешают конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

### **Личностные:**

- соблюдают свод норм и правил поведения, принятых в учреждении;

- участвуют в общественной жизни, общественно-полезной деятельности;

- развиты ценностно-смысловые установки обучающихся:

- развиты ценности здорового и безопасного образа жизни, значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере и т.д.

- развиты физически и духовно сильные юные спортсмены, воспитана социально активная личность, готовая к трудовой деятельности в будущем.

### **Календарно-учебный график**

| Дата        | Тема                        | Количество часов |                   |                    | Вид деятельности |
|-------------|-----------------------------|------------------|-------------------|--------------------|------------------|
|             |                             | всего            | теория            | практика           |                  |
|             | <b>Теоретические знания</b> |                  | <b>2</b><br>часов |                    |                  |
|             | <b>Практические занятия</b> |                  |                   | <b>20</b><br>часов |                  |
| <b>сент</b> |                             | <b>22</b>        |                   |                    |                  |

| ябрь |  | часа |   |   |   |
|------|--|------|---|---|---|
|      | Техника безопасности на занятиях                                   | 1    | 1 |   | Беседа  |
|      | теоретические сведения в соответствии с программой.                | 1    | 1 |   | Беседа  |
|      | ОФП и СФП  | 6    |   | 6 | Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.   |
|      | Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | 2    |   | 2 | <i>Перемещения и стойки:</i> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |
|      |  | 8    |   | 8 | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;  |
|      |  |      |   |   | <i>б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;</i>                 |

|                     |  |                          |                          |                           |   |
|---------------------|--|--------------------------|--------------------------|---------------------------|---|
|                     |  |                          |                          |                           | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).                                  |
|                     | Подвижные, учебные и контрольные игры. | 4                        |                          | 4                         | Подвижные, учебные и контрольные игры.  |
| <b>окт<br/>ябрь</b> |  | <b>24</b><br><b>часа</b> |                          |                           |   |
|                     | <b>Теоретические знания</b>            |                          | <b>2</b><br><b>часов</b> |                           |   |
|                     | <b>Практические занятия</b>            |                          |                          | <b>22</b><br><b>часов</b> |   |
|                     | Техническая подготовка                 | 6                        | 2                        | 4                         | <b>Подача мяча:</b> -<br>верхняя прямая, нижняя прямая                                    |
|                     |  | 4                        |                          | 4                         | <b>Приём мяча:</b><br>а) снизу двумя руками;  |
|                     |  | 3                        |                          | 3                         | б) нижняя передача на точность;   |
|                     |  | 3                        |                          | 3                         | в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2; |

|  |                       |         |         |  |                                   |
|--|-----------------------|---------|---------|--|-----------------------------------|
|  | Контрольные испытания | 4       |         | 4  | Общая физическая подготовка       |
|  | Контрольные испытания | 4       |         | 4  | Специальная физическая подготовка |
| ноябрь   |                       | 24 часа |         |  |                                   |
|  | Теоретические знания  |         | 3 часов |  |                                   |
|  | Практические занятия  |         |         | 21 часов   |                                   |
| Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | 4                     | 1       | 3       | <i>Индивидуальные действия</i> а) выбор места при приёме нижней и верхней подач            |                                   |
|  |                       |         |         | б) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)                    |                                   |
|  | 3                     |         | 3       | <i>Передача мяча сверху двумя руками:</i><br>а) из глубины площадки для нападающего удара; |                                   |
|  | 4                     |         | 4       | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по                                    |                                   |

|          |  |    |       |   |   |
|----------|--|----|-------|---|---|
|          |  |    |       |   | направлению;  |
|          |  | 4  |       | 4 | в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).                          |
|          |  | 4  |       | 4 | Подвижные, учебные и контрольные игры.  |
|          | Теоретически е сведения в соответствии с программой. | 2  | 2     |   | Беседа  |
| дека брь |  | 24 |       |   |   |
|          | теоретическ ие знания                                |    | 2     |   |   |
|          | практическа я занятия                                |    | часов |   |   |
|          | Теоретически е сведения в соответствии с программой. | 2  | 2     |   | Беседа  |
|          | Контроль общей физической подготовки                 | 3  |       | 3 | 1.Гимнастические упражнения<br>2.Акробатические упражнения<br>3.Легкоатлетические |

|                |  |           |  |           |   |
|----------------|--|-----------|--|-----------|---|
|                |  |           |  |           | <b>упражнения</b>   |
|                | Контроль специальной физической подготовки | 4         |  | 4         | 1.Передача мяча сверху , снизу двумя руками<br><br>2.Подача мяча                        |
|                | Тактические действия игрока                | 3         |  | 3         | <b>Индивидуальные действия.</b><br><br>а) выбор места при приёме нижней и верхней подач |
|                |  | 3         |  | 3         | б) определение времени для отталкивания при блокировании                                |
|                |  | 3         |  | 3         | в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)                 |
| <b>янв арь</b> | Учебная игра                               | 6         |  | 6         | Подвижные, учебные и контрольные игры.  |
|                | <b>Теоретические знания</b>                | <b>22</b> |  | <b>2</b>  |   |
|                | <b>Практическая</b>                        |           |  | <b>20</b> |   |

|                | <b>я занятия</b>                                    |                          |                         | <b>часов</b> |  |
|----------------|---|--------------------------|-------------------------|--------------|--|
|                | Техника безопасности на занятиях                    | 1                        | 1                       |              | Беседа   |
|                | Теоретические сведения в соответствии с программой. | 1                        | 1                       |              | Беседа   |
|                | Тактические действия игроков                        | 10                       |                         | 10           | <i>Групповые действие.</i> Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча с подачи, передачи, и обманных действий игроков. |
|                |   | 7                        |                         | 7            | Подвижные, учебные и контрольные игры.   |
|                | Соревнования по волейболу                           | 3                        |                         | 3            | Соревнования   |
| <b>февраль</b> |   | <b>24</b><br><b>часа</b> |                         |              |  |
|                | <b>Теоретические знания</b>                         |                          | <b>2</b><br><b>часа</b> |              |  |
|                | <b>Практическая</b>                                 |                          |                         | <b>22</b>    |  |

|          | <b>я занятия</b>                 |                           |            | <b>часов</b> |  |
|----------|----------------------------------|---------------------------|------------|--------------|--|
|          | Тактические действия игроков     | 10                        | 2          | 8            | <b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |
|          | Учебная игра                     | 10                        |            | 10           | учебные и контрольные игры.  |
|          | Подвижные игры                   | 4                         |            | 4            | Подвижные игры   |
| т<br>мар |                                  | <b>26</b><br><b>часов</b> |            |              |  |
|          | <b>Теоретическ<br/>ие знания</b> |                           | 3<br>часов |              |  |
|          | <b>Практическа<br/>я занятия</b> |                           |            | 23<br>часов  |  |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
|  | Контрольные испытания  | 4 |   | 4 | ОФП и СФП   |
|  | Техника безопасности на занятиях                                   | 2 | 2 |   | Беседа  |
|  | Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. | 4 | 1 | 3 | <b>Перемещения и стойки:</b> сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами |
|  |  |   |   |   |   |
|  | Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты. | 4 |   | 4 | <b>Нападающие удары.</b>  |
|  |  | 4 |   | 4 | <b>Передача мяча сверху двумя руками:</b><br>а) из глубины площадки для нападающего удара;  |
|  |  | 4 |   | 4 | б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;                        |
|  |  | 4 |   | 4 | в) передача сверху двумя руками в прыжке  |

|            |   |    |            |             |   |
|------------|---|----|------------|-------------|---|
|            |   |    |            |             | (вперёд-вверх).   |
| апр<br>ель |   | 26 |            |             |   |
|            | <b>Теоретическ<br/>ие знания</b>  |    | 4<br>часов |             |   |
|            | <b>Практическа<br/>я занятия</b>  |    |            | 22<br>часов |   |
|            | <b>Тактические<br/>действия игроков</b><br><br>Подводящие и<br>специальные<br>упражнения по<br>тактике нападения<br>и защиты. | 7  | 4          | 3           | <b>Индивидуальные<br/>действия.</b><br><br>а) выбор места при<br>приёме нижней и верхней<br>подач   |
|            |   | 3  |            | 3           | <b>б)</b> определение<br>времени для<br>отталкивания при<br>блокировании  |
|            |   | 3  |            | 3           | <b>в)</b> выбор приёма<br>мяча посланного через<br>сетку (сверху, снизу, с<br>падением)   |
|            |   | 6  |            | 6           | <b>Групповые<br/>действие.</b> Взаимодейств<br>ие игроков внутри линии<br>и между ними при<br>приёме мяча от подачи,<br>передачи, нападающего |

|            |  |                   |  |            |  |
|------------|--|-------------------|--|------------|--|
|            |  |                   |  |            | и обманного ударов.  |
|            |  | 7                 |  | 7          | <b>Командные действия.</b> Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий. |
| <b>май</b> |  | <b>24</b><br>часа |  |            |  |
|            | <b>Теоретическ<br/>ие знания</b>           |                   |  | 24<br>часа |  |
|            | <b>Практическа<br/>я занятия</b>           |                   |  |            |  |
|            | Контроль<br>общей физической<br>подготовки | 4                 |  | 4          | Тестирование ОФП   |
|            | Контроль<br>специальной                    | 4                 |  | 4          | Нападение,<br>блокирование   |

|  |                                      |           |          |            |  |
|--|--------------------------------------|-----------|----------|------------|--|
|  | физической подготовки                |           |          |            |  |
|  | Контроль технических действий игрока | 6         |          | 6          | Подвижные, учебные и контрольные игры. |
|  | Контроль тактических действий игрока | 10        |          | 10         | Подвижные, учебные и контрольные игры. |
|  |                                      | <b>21</b> | <b>2</b> | <b>196</b> |  |
|  |                                      | <b>6</b>  | <b>0</b> |            |  |

### **Календарный учебный график:**

Начало учебных занятий 01.09.

Конец учебного года 31.05.

Кол-во учебных недель 36 недели

Кол-во учебных занятий 108 дня

Сдача контрольных и промежуточных нормативов- сентябрь,январь, май.

### **Условия реализации программы:**

Имеется спортзал, специальное оборудование.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Материально-техническое оснащение занятий.

Для занятий необходимо иметь:

1. Мячи волейбольные -10
2. Волейбольная сетка - 1
3. Гимнастическая стенка - 4
4. Гимнастические скамейки - 3 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.

6. Скалки - 3 штук. 7. Мячи набивные -5 штук

### **Кадровое обеспечение программы:**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

### **Формы аттестации:**

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация)

### Содержание и методика проведения контрольных испытаний.

*Челночный бег 5х6.* Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м. стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

*Бег 30м.* Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

*Прыжок в длину с места.* Исходное положение: стоя носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток

*Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Обучающийся располагается под щитом нарисованном на полу квадрате 50\*50 см. и отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольный щит. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток.

*Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя.* Исходное положение:

стоя, набивной мяч в поднятых вверх руках. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками вперед.

### **Нормативы по ОФП**

| нормативы  |      |
|--|------|
| Прыжок в длину с места(см)                               | 120  |
| Бег 30м (сек.)   | 6,9  |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)              | 20   |
| Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (м) | 3,0  |
| Челночный бег 5 по 6 (с)                                 | 13,6 |

*Верхняя передача мяча у стенки:* Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки

*Нижняя передача мяча у стенки:* Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки прямые перед собой, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

*Нижняя прямая подача:* выполняется подача с укороченной площадки. Количество выполняемых подач -5.

### **Нормативы по СФП**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Верхняя передача мяча у стенки | 10 |
| Нижняя передача мяча у стенки  | 10 |
| Нижняя прямая подача           | 5  |

### **Оценочные материалы:**

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху от стены стоя на месте - 10 раз
  - Передача мяча двумя руками снизу от стены стоя на месте - 10 раз
  - Нижняя прямая подача с 10-и метров от сетки - 5 раз
- ( Оценивается- количественный показатель)

Результаты диагностики:

- высокий уровень(85-100%)
- средний уровень (60-85%)
- низкий уровень (ниже 60%)

**Методические материалы:**

Организация образовательного процесса является очной. Основной формой

обучения являются групповые занятия.

Общая структура занятия включает:

*Словесные методы:*

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям

- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

**Список используемой литературы для педагогов:**

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. 2017.
2. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. 2000.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. 1991.
4. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. – М., 1998.5. Кунянский В.А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства /Кунянский В.А. 2017.
5. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. 1998.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. 1998.
8. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. 2000.
9. Эдельман А.С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. Книга по Требованию. 2018.

**Список используемой литературы для учащихся и родителей:**

1. Железняк Ю.Д. Советы юному волейболисту. 2004.
2. Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол//Здоровье люди. Режим доступа: <https://24health.by/sport/-dlya-zdorovya-ydovolstviya-izychaem-voleybol/28.11>.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

**Коллекции электронных образовательных ресурсов:**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>
2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

3. www.minsport.gor.ru Министерство спорта Российской Федерации

4. volleyball-2.ucoz.ru.5. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция  
цифровых образовательных ресурсов