

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: 11-14 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 к 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:** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению 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, формированию личностных качеств.

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на обучающихся 11-14 лет.

Наполняемость группы – 20-30 человек.

**Уровень программы:**

Срок реализации программы – 1 год. 36 учебных недель. Продолжительность реализации (дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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 :**

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:**

- развивать специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- формировать основы владения тактикой и техникой волейбола
- приучение к соревновательным условиям;
- определить каждому занимающемуся игровую функцию в команде и с учетом этого индивидуализировать виды подготовки;
- ознакомить 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:**

- научить соблюдать нормы и правила поведения, принятых в учреждении;
- подготовить к участию в соревнованиях
- развивать ценностно -смысловые установки 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.
	Часы	теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	-	беседа
История развития волейбола	1	1	-	беседа
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	1	-	беседа
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	-	беседа
Основы спортивной подготовки	2	2	-	беседа
Строение и функции	2	2	-	беседа

организма человека				
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	4	4	-	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	20	-	20	Наблюдение

избранном виде спорта				
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	48	-	48	Наблюдение
Овладение основами тактики волейбола (индивидуальные, групповые, и командные тактические действия, двусторонняя игра)	34	-	34	Наблюдение
Участие в спортивных соревнованиях	18	-	18	Наблюдение

Инструкторская и судейская практика	6	-	6	Наблюдение
Психологическая подготовка	6	-	6	Наблюдение
Промежуточная и итоговая аттестация (вводное, текущее тестирование)	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 индивидуального игрового мастерства	12	-	12	Наблюдение
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	10	-	10	Наблюдение
Повышение уровня специальной физической и функциональной	2		2	Наблюдение

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ				
<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. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических

упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. 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.

5. 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.

6. 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 складывается 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, в 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 целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой, баскетболом и ручным мячом.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств и 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 специально отобранные 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 положении 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 передачи в прыжке:

- Техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения).

Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: спину, бедро-спину.

- Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь.

-Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета

мяча.

-Техника прямого нападающего удара на силу.

-Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища).

-Техника нападающего удара с имитацией передачи.

-Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

сильного.

-Техника блокирования: одиночное, групповое.

## **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;
- обучающиеся 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	
1.		Теоретические знания		2 часов		
		Практическая занятия			20 часов	
	сентябрь		22 часа			
		Техника безопасности	1	1		Беседа

		на занятиях				
		Теоретические сведения в соответствии с программой.	1	1		Беседа
		ОФП и СФП	6		6	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для развития специальных двигательных качеств.
		Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.	2		2	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание стоек с техническими приёмами
			8		8	<i>Передача мяча сверху двумя руками:</i> а) из глубины площадки для нападения; б) передача сверху двумя руками в заданном направлении; в) передача сверху двумя руками в заданном направлении.
		Подводящие и специальные упражнения	4		4	-Техника приема мяча с падением (с груди на грудь),
<b>2.</b>	<b>октябрь</b>		<b>24 часа</b>			
		Теоретические знания		<b>2 часов</b>		
		Практическая			<b>22 часов</b>	

		<b>занятия</b>				
		Техническая подготовка	6	2	4	<i>Подача мяча:</i> - верхняя прямая, и
			4		4	<i>Приём мяча:</i> а) снизу двумя руками;
			3		3	б) нижняя передача на точность;
			3		3	в) приём мяча снизу двумя рук передача в зоны 4,3,2;
		Контрольные испытания	4		4	Общая физическая подготовка
		Контрольные испытания	4		4	Специальная физическая подгото
<b>3.</b>	<b>ноябрь</b>		<b>24 часа</b>			
		<b>Теоретические знания</b>		<b>3 часов</b>		
		<b>Практическая занятия</b>			<b>21 часов</b>	
		Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	4	1	3	<i>Индивидуальные действия</i> а)выб
			3		3	б) выбор приёма мяча посланног
			3		3	<i>Передача мяча сверху двумя рук</i> а) из глубины площадки для напад

			4		4	б) передача сверху двумя руками
			4		4	в) передача сверху двумя руками
			4		4	Техника прямого нападающего у
		Теоретические сведения в соответствии с программой.	2	2		Беседа
<b>4.</b>	<b>декабрь</b>		<b>24 часа</b>			
		<b>Теоретические знания</b>		<b>2 часов</b>		
		<b>Практическая занятия</b>			<b>22 часов</b>	
		Теоретические сведения в соответствии с программой.	2	2		Беседа
		Контроль общей физической подготовки	3		3	1. Гимнастические упражнения 2. Акробатические упражнения 3. Легкоатлетические упражнения
		Контроль специальной физической подготовки	4		4	1. Передача мяча сверху , снизу д 2. Подача мяча

		Тактические действия игрока	3		3	<i>Индивидуальные действия.</i> а) выбор места при приёме нижн
			3		3	б) определение времени для отта
			3		3	в) выбор приёма мяча посланног
			6		6	-Техника нападающего уд поворотом туловища)  -Техника нападающего удара с и
<b>5.</b>	<b>январь</b>		<b>22</b>			
		Теоретические знания		<b>2 часов</b>		
		Практическая занятия			<b>20 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> Взаимоде ними при приёме мяча с пода игроков.

			7		7	-Техника нападающего удара (удар с поворотом туловища)  -Техника нападающего удара с и  -Нападающий удар из зон 4,3,2 с  сильного.  -Техника блокирования: одиночн
		Соревнования по волейболу	3		3	Соревнования
<b>6.</b>	<b>февраль</b>		<b>24 часа</b>			
		<b>Теоретические знания</b>		<b>2 часа</b>		
		<b>Практическая занятия</b>			<b>22 часов</b>	
		Тактические действия игроков	10	2	8	<b>Командные действия.</b> Располож зоны 4 у сетки, а игрок зоны 4 приёма игрок зоны 4 идёт на вт остаётся в зоне 4 и играет в напа применением групповых действи
			10		10	-Техника нападающего удара (удар с поворотом туловища)  -Техника нападающего удара с и

						-Нападающий удар из зон 4,3,2 с сильного.  -Техника блокирования: одиночные
		Контроль технических действий игрока	4		4	учебные и  контрольные игры.
<b>7.</b>	<b>март</b>		<b>26 часов</b>			
		<b>Теоретические знания</b>		3 часов		
		<b>Практическая занятия</b>			23 часов	
		Контрольные испытания	4		4	ОФП и СФП
		Техника безопасности на занятиях	2	2		Беседа
		Подводящие и специальные упражнения по технике	4	1	3	<i>Перемещения и стойки:</i> сочетание техническими приёмами

		нападения и защиты.				
		Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	4		4	<i>Нападающие удары.</i>
			4		4	<i>Передача мяча сверху двумя руками</i>
			4		4	а) из глубины площадки для нападения
			4		4	б) передача сверху двумя руками
			4		4	в) передача сверху двумя руками
<b>8.</b>	<b>апрель</b>		<b>26</b>			
		<b>Теоретические знания</b>		4 часов		
		<b>Практическая занятия</b>			22 часов	
		<b>Тактические действия игроков</b>	7	4	3	<i>Индивидуальные действия.</i>
			3		3	а) выбор места при приёме нижнего удара
		Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.	3		3	б) определение времени для отдачи мяча
			6		6	в) выбор приёма мяча посланного врателем
						<i>Групповые действия.</i> Взаимодействие между игроками при приёме мяча от подачи и ударов.

			7		7	<i>Командные действия.</i> Расположение игрока в зоне 4 у сетки, а игрок зоны 1 в зоне 4 приёма игрок зоны 4 идёт на вынос мяча, остаётся в зоне 4 и играет в нападение с применением групповых действий.
<b>9.</b>	<b>май</b>		<b>24 часа</b>			
		<b>Теоретические знания</b>			24 часа	
		<b>Практическая занятия</b>				
		Контроль общей физической подготовки	4		4	Тестирование ОФП
		Контроль специальной физической подготовки	4		4	Нападение, блокирование
		Контроль технических действий игрока	6		6	учебные и контрольные игры.
			10		10	- техника передачи двумя сверху на месте, после перемещения. Точность, свечой, методика обучения точность.

						-Техника передачи двумя сверхдлинными).Техника передачи в пр
			<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</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. Скакалки - 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 добегают 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: стать 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	
1	Прыжок в длину с места(см)	135
2	Бег 30м (сек.)	6,5
3	Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	28
4	Бросок мяча весом 1кг из-за головы двумя руками стоя (м)	4,5
5	Челночный бег 5 по 6 (с)	13,1

*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 полной площадки.  
Количество выполняемых подач -10.

### **Нормативы по СФП**

Верхняя передача мяча у стенки	20
Нижняя передача мяча у стенки	20
Нижняя прямая подача	10

### **Оценочные материалы:**

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений:

- Передача мяча двумя руками сверху от стены стоя на месте - 20 раз
- Передача мяча двумя руками снизу от стены стоя на месте - 20 раз
- Нижняя прямая подача - 10 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. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
2. Волейбол/под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 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. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.
4. Марков К.К. Тренер- педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
5. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М.,1998.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
7. Спортивные игры/под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
8. Эдельман А.С. Волейбол. Справочник / А.С. Эдельман. - М.: Книга по Требованию, 2018. - 226 с.

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

1. Железняк Ю.Д. Советы юному волейболисту. [Текст] /Ю.Д. Железняк – Москва, 2004.
2. Спорт для здоровья и удовольствия: изучаем волейбол//Здоровье люди. Режим доступа: [https:// 24health.by/sport/-dlya-zdorovya-ydovolstviya-izyuchaem-voleybol/28.11.;](https://24health.by/sport/-dlya-zdorovya-ydovolstviya-izyuchaem-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. [volleyballogy-2.ucoz.ru](http://volleyballogy-2.ucoz.ru).
4. [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru) Министерство спорта Российской Федерации
5. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов