

Управление образования администрации Тамбовского района

МБОУ «Комсомольская СОШ»  
Тамбовский район Тамбовская область

Рассмотрена на заседании  
Методического совета школы  
и рекомендована к утверждению  
протокол №44 от 28 августа 2020г.

Утверждена  
Приказ №106 от 01 сентября 2020г.

Директор школы  /О.В.Зоткина



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель: Муравьева Валентина Владимировна  
Педагог дополнительного образования

2020 год

### Информационная карта программы

|   |  |
|---|--|
| 1. Учреждение   | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа»   |
| 2. Полное название программы  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»  |
| <b>3. Сведения об авторах (составителе):</b>  |  |
| 3.1. Ф.И.О., должность  | Муравьева Валентина Владимировна, педагог дополнительного образования, реализующая программу дополнительного образования «Волейбол»  |
| 3.2. Основные сведения о педагоге, реализующем программу (образование, стаж, квалификация, награды) | Среднее профессиональное, 1991г. окончила Тамбовское педагогическое училище №2, полученная специальность «Учитель физической культуры». Квалификация «Учитель физической культуры». Общий педагогический стаж –25лет.  |
| <b>4. Сведения о программе:</b>   |  |
| 4.1. Нормативная база   | Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, (утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МП РФ от 9 ноября 2018 года № 196); «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015; Положение о структуре и порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Комсомольская СОШ» |
| 4.2. Область применения   | Дополнительное образование   |
| 4.3. Направленность   | Физкультурно - спортивная  |
| 4.4. Уровень освоения программы   | • <b>Базовый уровень</b>   |
| 4.5. Вид программы  | Модифицированная   |
| 4.6. Возраст учащихся по программе  | 13-16 лет  |
| 4.7. Продолжительность обучения, объем и сроки реализации   | 2 года, 01.09.2020 – 31.05.2022, 272 часа  |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 4.8. Количество учащихся         | 10 – 15 человек  |
| 4.9. Краткая аннотация программы | Программа поможет учащимся получить навыки сохранения здоровья, позволит сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научит использовать полученные знания в повседневной жизни. |

## **БЛОК № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% – на генофонд и экологию, и лишь 10% – на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

**Актуальность программы** для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, мышления, формирования личностных качеств.

**Новизна программы** в том, Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. На первом году обучения больше внимания уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях и технической подготовке. На втором году обучения происходит продолжение совершенствование технической подготовки, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на тактическую.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат программы:** программа ориентирована на достижение определенных задач, исходя из психолого-возрастных особенностей ребенка и времени результативности обучения.

Наполняемость в группах составляет 10-15 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся. Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта.

**Объем и срок освоения программы:** 2 года обучения – 272 часа

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в объединениях, для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

**Форма обучения** – очная.

**Количество обучающихся:** 10-15 человек в группе.

**Режим занятий** для обучающихся: по 2 академических часа в день 2 раз в неделю. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между академическими часами – 10 минут.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** всестороннее развитие физических качеств учащихся, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами..

## **Задачи:**

### **Образовательные**

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в волейбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием волейбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в волейбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в волейбол.

### **Развивающие**

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

### **Воспитательные**

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Воспитывать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств.

### **Оздоровительные**

Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; укрепить физическое и психологическое здоровье; содействовать физическому развитию; повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

### **знать**

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;  
как правильно распределять свою физическую нагрузку;  
правила игры в волейбол;  
правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;  
правила проведения соревнований;

### **уметь:**

проводить специальную разминку для волейболиста;  
овладеют основами техники волейбола;  
овладеют основами судейства в волейболе;

вести счет.

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД :**

понимать задачи, поставленные педагогом;

знать технологическую последовательность выполнения работы;

правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

научиться проявлять творческие способности;

развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

учиться работать в коллективе;

проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## Первый год обучения

### 1. Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

### 2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

### 3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

### **Предполагаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны:

#### **знать:**

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

#### **уметь:**

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

#### **Приобрести навыки:**

- - основ техники некоторых упражнений;
  - выполнения возрастных нормативов;
  - приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

| № п\п         | Наименование разделов, тем   | Всего часов | Из них |          | Форма аттестации, контроль |
|---------------|--|-------------|--------|----------|----------------------------|
|               |  |             | теория | практика |                            |
| <b>Не нум</b> | Вводное занятие. Требования техники безопасности при занятиях шахматами. | 2           | 2      | -        | Опрос. Тест.               |



|            |   |                          |                          |                        |                  |
|------------|---|--------------------------|--------------------------|------------------------|------------------|
|            | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке при занятиях шахматами. Проведение входной диагностики |                          |                          |                        |                  |
| 1          | Раздел « Теоретическая подготовка   | 2                        | 2                        |                        |                  |
| 1.1        | <b>Физическая культура и спорт в России</b><br><b>История возникновения и развития волейбола</b>                    | <b>0.5</b><br><b>0.5</b> | <b>0.5</b><br><b>0.5</b> | -<br>-                 | Опрос. Тест.     |
| 1.2<br>1.3 | <b>Сведения о строении и функциях организма человека</b>  | <b>0.5</b>               | <b>0.5</b>               | -                      | Опрос. Тест.     |
| 1.4        | <b>Правила безопасности при занятиях волейболом</b>   | <b>0.5</b>               | <b>0.5</b>               | -                      | Опрос. Тест.     |
| 2.         | <b>Раздел «Общая физическая подготовка»</b>   | 72                       | 0.5                      | 71.5                   | Сдача нормативов |
| 2. 1.      | <b>Общеразвивающие упражнения</b>   | <b>15</b>                | -                        | <b>15</b>              |                  |
| 2. 2.      | <b>(гимнастич.)</b>   | <b>9</b>                 | -                        | <b>9</b>               |                  |
| 2. 3.      | <b>Акробатические упражнения</b>  | <b>9</b>                 | -                        | <b>9</b>               |                  |
| 2.4.       | <b>Легкоатлетические упражнения</b><br><b>Спортивные и подвижные игры</b>   | <b>36</b>                |                          | <b>34.8</b>            |                  |
| 3.         | Раздел «Специальная физическая подготовка»  | 6                        | 0.5                      | 5.5                    | Сдача нормативов |
| 3. 1.      | <b>Бег с остановками и изменениями направления</b>  | <b>1</b><br><b>1</b>     | -<br>-                   | <b>0.5</b><br><b>1</b> |                  |
| 3. 2.      | <b>Упр. для развития прыгучести</b>   | <b>1</b>                 | -                        | <b>1</b>               |                  |
| 3. 3.      | <b>Многократные броски набивного мяча</b>   | <b>1</b>                 | -                        | <b>1</b>               |                  |
| 3. 4.      | <b>Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приёма и передачи мяча</b>                                  | <b>1</b>                 | -                        | <b>1</b>               |                  |
| 3. 5.      | <b>Упр. для развития качеств необходимых для выполнения подач</b>   | <b>1</b>                 | -                        | <b>1</b>               |                  |
| 3.6.       | <b>Упр. для развития качеств необходимых для</b>  | <b>1</b>                 | -                        | <b>1</b>               |                  |

|      |   |           |     |            |                          |
|------|---|-----------|-----|------------|--------------------------|
|      | <b>выполнения нападающих ударов</b>                                   |           |     |            |                          |
| 4.   | Техническая подготовка  | 35        | 0.5 | 34.5       | Сдача нормативов.        |
| 4.1. | <b>Стойки и перемещения</b>   | <b>1</b>  | -   | <b>1</b>   |                          |
| 4.2. | <b>Передачи мяча</b>  | <b>11</b> | -   | <b>9.5</b> |                          |
| 4.3. | <b>Подачи мяча</b>  | <b>6</b>  | -   | <b>6</b>   |                          |
| 4.4. | <b>Нападающий удар</b>  | <b>4</b>  | -   | <b>4</b>   |                          |
| 4.5. | <b>Приём сверху двумя руками</b>                                      | <b>5</b>  | -   | <b>5</b>   |                          |
| 4.6. | <b>Приём снизу двумя руками</b>                                       | <b>5</b>  | -   | <b>5</b>   |                          |
| 4.7. | <b>Блокирование</b>   | <b>4</b>  | -   | <b>4</b>   |                          |
| 5.   | Тактическая подготовка  | 6         | 0.5 | 5.5        | Сдача нормативов.        |
| 5.1. | <b>Индивидуальные действия</b>  | <b>2</b>  | -   | <b>1.5</b> |                          |
| 5.2. | <b>Групповые действия</b>   | <b>2</b>  | -   | <b>2</b>   |                          |
| 5.3. | <b>Командные действия</b>   | <b>2</b>  | -   | <b>2</b>   |                          |
| 6.   | Правила игры  | 1         | 1   | -          |                          |
| 7.   | Соревнования  | 6         | -   | 6          |                          |
| 8.   | Контрольные испытания   | 4         | -   | 4          | Участие в соревнованиях. |
| 9.   | Медицинское обследование  | 2         | -   | 2          |                          |
| 9.1  | <b>Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся</b> | <b>1</b>  | -   | <b>1</b>   |                          |
| 9.2  | <b>Медицинское обследование по окончании учебного года</b>            | <b>1</b>  | -   | <b>1</b>   |                          |

|  |                  |     |   |     |  |
|--|------------------|-----|---|-----|--|
|  | Итоговое занятие | 4   |   | 4   |  |
|  | Итого:           | 136 | 7 | 129 |  |

Учебно-тематический план.  
2 год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем   | Всего часов | Из них     |           | Форма аттестации, контроль |
|-------|--|-------------|------------|-----------|----------------------------|
|       |  |             | теория     | практика  |                            |
| 1.    | Теоретические сведения   | 2           | 2          | -         | Опрос. Тест.               |
| 1.1   | <b>Оборудование и инвентарь</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.5</b> | -         |                            |
| 1.2   | <b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся</b>                | <b>0.5</b>  | <b>0.5</b> | -         |                            |
| 1.3   | <b>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений</b> | <b>0.5</b>  | <b>0.5</b> | -         |                            |
| 1.4   | <b>Правила безопасности при выполнении игровых действий</b>                  | <b>0.5</b>  | <b>0.5</b> | -         |                            |
| 2.    | Общая физическая подготовка  | 59          | 1          | 58        | Сдача нормативов           |
| 2. 1. | <b>Общеразвивающие упражнения (гимнастич.)</b>                               | <b>8</b>    | -          | <b>8</b>  |                            |
| 2. 2. | <b>Акробатические упражнения</b>   | <b>5</b>    | -          | <b>5</b>  |                            |
| 2. 3. | <b>Легкоатлетические упражнения</b>  | <b>5</b>    | -          | <b>5</b>  |                            |
| 2. 4. | <b>Спортивные и подвижные игры</b>   | <b>41</b>   | -          | <b>40</b> |                            |

|      |  |           |   |            |                          |
|------|--|-----------|---|------------|--------------------------|
| 3.   | Специальная физическая подготовка  | 16        | 1 | 15         | Сдача нормативов.        |
| 3.1. | <b>Бег с остановками и изменениями</b>   | <b>3</b>  | - | <b>2</b>   |                          |
| 3.2. | <b>направления</b>   | <b>2</b>  | - | <b>2</b>   |                          |
| 3.3  | <b>Упр. для развития прыгучести</b>  | <b>2</b>  | - | <b>2</b>   |                          |
| 3.4. | <b>Многократные броски набивного мяча</b>  | <b>3</b>  | - | <b>3</b>   |                          |
| 3.5. | <b>Упр. для развития качеств необходимых для выполнения приёма и передачи мяча</b> | <b>3</b>  | - | <b>3</b>   |                          |
| 3.6  | <b>Упр. для развития качеств необходимых для выполнения подач</b>                  | <b>3</b>  | - | <b>3</b>   |                          |
|      | <b>Упр. для развития качеств необходимых для выполнения нападающих ударов</b>      |           |   |            |                          |
| 4.   | Техническая подготовка   | 38        | 1 | 37         | Сдача нормативов.        |
| 4.1. | <b>Стойки и перемещения</b>  | <b>1</b>  | - | <b>1</b>   |                          |
| 4.2. | <b>Передачи мяча</b>   | <b>11</b> | - | <b>10</b>  |                          |
| 4.3. | <b>Подачи мяча</b>   | <b>6</b>  | - | <b>6</b>   |                          |
| 4.4. | <b>Нападающий удар</b>   | <b>4</b>  | - | <b>4</b>   |                          |
| 4.5. | <b>Приём сверху двумя руками</b>   | <b>6</b>  | - | <b>6</b>   |                          |
| 4.6. | <b>Приём снизу двумя руками</b>  | <b>6</b>  | - | <b>6</b>   |                          |
| 4.7. | <b>Блокирование</b>  | <b>4</b>  | - | <b>4</b>   |                          |
| 5.   | Тактическая подготовка   | 6         | 1 | 5          | Сдача нормативов.        |
| 5.1. | <b>Индивидуальные действия</b>   | <b>2</b>  | - | <b>1.5</b> |                          |
| 5.2. | <b>Групповые действия</b>  | <b>2</b>  | - | <b>1.5</b> |                          |
| 5.3. | <b>Командные действия</b>  | <b>2</b>  | - | <b>2</b>   |                          |
| 6.   | Правила игры   | 1         | 1 | -          |                          |
| 7.   | Соревнования   | 6         | - | 6          |                          |
| 8.   | Контрольные испытания  | 4         | - | 4          | Участие в соревнованиях. |
| 9.   | Медицинское обследование   | 2         | - | 2          |                          |
| 9.1  | <b>Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся</b>              | <b>1</b>  | - | <b>1</b>   |                          |
| 9.2  | <b>Медицинское обследование по окончании учебного года</b>                         | <b>1</b>  | - | <b>1</b>   |                          |
|      | Итого  | 136       | 8 | 128        |                          |

#### 1.4. Содержание программы

## 1 год обучения.

Теоретические сведения: **Физическая культура и спорт в России. История возникновения и развития волейбола, современное состояние. Сведения о строении и функциях организма. Правила безопасности при занятиях волейболом.**

*Общая физическая подготовка.*

Теория: **Значение ОФП в подготовке волейболистов.**

Практика: **Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол. Подвижные и спортивные игры.**

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: **Значение СФП в подготовке волейболистов.**

Практика: **Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.**

*Техническая подготовка.*

Теория: **Значение технической подготовки в волейболе.**

Практика: **Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).**

*Тактическая подготовка.*

Теория: **Значение тактической подготовки в волейболе.**

Практика: **Индивидуальные действия. Групповые действия.**

**Командные действия.**

Правила игры: **Разбор и изучение основных правил игры.**

Соревнования: **Участие в школьных и районных соревнованиях.**

Контрольные испытания:

**Первоначальный контроль по общей и специальной физической подготовке.**

**Переводные контрольные испытания по окончании первого года обучения.**

Медицинское обследование:

**Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся.**

**Медицинское обследование по окончании учебного года.**

## 2 год обучения.

Теоретические сведения: **Оборудование и инвентарь.**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.**

**Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.**

*Общая физическая подготовка.*

Теория: **Методы и средства ОФП.**

Практика: **Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол. Игры по характеру действий сходные с волейболом.**

*Специальная физическая подготовка.*

Теория: **Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.**

Практика: **Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.**

*Техническая подготовка.*

Теория: **Характеристика техники сильнейших волейболистов.**

Практика: **Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).**

*Тактическая подготовка.*

Теория: **Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд**

Практика: **Индивидуальные действия. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.**

Правила игры: **Разбор и изучение основных правил игры.**

Соревнования: **Участие в школьных и районных соревнованиях.**

Контрольные испытания:

**Первоначальный контроль по общей и специальной физической подготовке.**

**Выпускные контрольные испытания по окончании второго года обучения.**

Медицинское обследование:

**Медицинское обследование при комплектовании группы обучающихся.**

**Медицинское обследование по окончании учебного года.**

### **Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу**

*Физическое развитие.* Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

*Физическая подготовка.* 1. **Бег 30м.** Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. **Бег 30м: 5х6м.** На расстоянии 6м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. *Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

*Техническая подготовка 1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).* Учащийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Учащийся подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года обучения.

3. *Испытания на точности подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

4. *Испытания на точность нападающих ударов.* Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, учащиеся могли достаточно сильно послать мяч с определенной точностью. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4—5. Каждый учащийся должен выполнить 5 попыток.

5. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании учащийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на удар выходит в соответствующую зону для постановки блока. Направление удара известно, высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому занимающемуся.

*Тактическая подготовка. 1. Действия при второй передаче, стоя и в прыжке.* Расположение испытуемого в зоне 3 (или на границе с зоной 3). Сигналом служат: зажигание ламп за сеткой (на сетке), понижение рук тренера (учащегося) за сеткой, звуковой сигнал (команда, свисток). Мяч первой передачей («мячemet» или игрок) посылается из глубины площадки. Сигнал подается в тот момент, когда мяч начинает опускаться вниз. Задания следуют в различном порядке. Даются (6 попыток (примерно поровну в каждую зону). Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность передачи с соблюдением правил игры.

2. *Действия при нападающих ударах.* Нападающий удар или «скидка» (передача через сетку в прыжке) в зависимости от того, поставлен «блок» или нет. Блок имитируется специальными приспособлениями (типа «механический блок» и др.). «Блокировать» может партнер, стоя на подставке. «Блок» появляется во время отталкивания нападающего при прыжке. Учитываются количество правильно выполненных заданий и точность полета мяча.

3. *Командные действия в нападении.* В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: прием подачи, вторая передача игроком линии нападения или выходящим с задней линии к сетке и нападающий удар одним из учащихся, другие выполняют имитацию удара, окрестные перемещения в зонах и др. (по заданию). Характер взаимодействий и условия испытаний представлены в оценочной таблице. Даются 6 попыток. Требования такие же, как при групповых действиях.

4. *Действия при одиночном блокировании.* Основное требование в испытаниях - выявить умение в блокировании: выбор места, своевременная постановка рук на пути мяча. Надо определить зону, откуда будет произведен удар (четвертая, третья или вторая), направление удара - по диагонали. Дается по 10 попыток в каждом испытании (примерно поровну по видам задания). Учитываются количество правильно выполненных заданий и качество блокирования (техническое исполнение).

5. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

*Интегральная подготовка, 1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.* Первое: нападающий удар - блокирование. Учащийся в зоне 4 (3, 2) выполняет удар определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования. Второе: блокирование - вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

2. *Упражнения на переключение в тактических действиях.* Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения. Первое: учащиеся располагаются в защитной



позиции: три у сетки - для блокирования, три - на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игроку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняет вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняются 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения. Второе,- после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки.

3. *Определение эффективности игровых действий.* Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх.

*Теоретическая подготовка.* Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 минут).

*Инструкторская и судейская подготовка.* Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в волейбол, методике тренировки, правилам соревнования и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего тренировочного занятия, судейства учебных и календарных игр, проведения соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

## СТАНДАРТЫ

контрольно – переводные **нормативы** по физической подготовке отделения «Волейбол» (юноши)

Спортивно-оздоровительные группы

| № п/п | Контроль-ные нормативы (юноши) | 1-й год обучения |           |      |            | 2-й год обучения |           |      |            |
|-------|--------------------------------|------------------|-----------|------|------------|------------------|-----------|------|------------|
|       |                                | «5»              | «4»       | «3»  | «2»        | «5»              | «4»       | «3»  | «2»        |
| 1.    | Длина тела, см                 | 160 и выше       | 159-151   | 150  | 149 и ниже | 164 и выше       | 163-161   | 160  | 159 и ниже |
| 2.    | Бег 30 м, с                    | 5,5              | 5,6-5,7   | 5,8  | 5,9        | 5,3              | 5,4       | 5,5  | 5,6        |
| 3.    | Бег 5X6м, с                    | 12,0             | 12,1-12,4 | 12,5 | 12,6       | 11,5             | 11,6-11,9 | 12,0 | 12,1       |
| 4.    | Прыжки в длину с места, см     | 185              | 184-171   | 170  | 169        | 200              | 199-186   | 185  | 184        |

|    |  |      |          |     |     |      |           |      |      |
|----|--|------|----------|-----|-----|------|-----------|------|------|
| 5. | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см                          | 40   | 39-35    | 34  | 33  | 45   | 44-41     | 40   | 39   |
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м<br>- сидя | 5,8  | 5,7-4,6  | 4,5 | 4,4 | 6,8  | 6,7-5,9   | 5,8  | 5,7  |
|    | - стоя   | 11,0 | 10,9-9,1 | 9,0 | 8,9 | 11,5 | 11,4-11,1 | 11,0 | 10,9 |

### СТАНДАРТЫ

контрольно – переводных нормативов по физической подготовке отделения «Волейбол» (девушки)

Спортивно-оздоровительной группы

| №<br>п/п | Контрольные<br>Нормативы<br><br>(девушки) | 1-й год обучения   |                 |         |            | 2-й год обучения   |                 |         |            |
|----------|---|--------------------|-----------------|---------|------------|--------------------|-----------------|---------|------------|
|          |   | Уровень подготовки |                 |         |            | Уровень подготовки |                 |         |            |
|          |   | высокий            | в \<br>среднего | средний | низкий     | высокий            | в \<br>среднего | средний | низкий     |
|          |   | «5»                | «4»             | «3»     | «2»        | «5»                | «4»             | «3»     | «2»        |
| 1.       | Длина тела, см                            | 157 и выше         | 156- 151        | 150     | 149 и ниже | 162 и выше         | 161-158         | 157     | 156 и ниже |
| 2.       | Бег 30 м, с                               | 5,9                | 6,0             | 6,1     | 6,2        | 5,8                | 5,9             | 6,0     | 6,1        |
| 3.       | Бег 5X6м, с                               | 12,2               | 12,3- 12,4      | 12,5    | 12,6       | 11,9               | 12,0- 12,1      | 12,2    | 12,3       |
| 4.       | Прыжки в длину с места, см                | 165                | 164- 156        | 155     | 154        | 175                | 174- 166        | 165     | 164        |
| 5.       | Прыжки вверх с места толчком двух ног, см | 34                 | 33- 32          | 31      | 30         | 38                 | 37- 35          | 34      | 33         |

|    |  |     |          |     |     |     |          |     |     |
|----|--|-----|----------|-----|-----|-----|----------|-----|-----|
| 6. | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м<br>- сидя<br>- стоя | 4,0 | 3,9- 3,6 | 3,5 | 3,4 | 5,0 | 4,9- 4,1 | 4,0 | 3,9 |
|    |  |     |          |     |     |     |          |     |     |
|    |  | 8,0 | 7,9- 7,1 | 7,0 | 6,9 | 9,0 | 8,9- 8,1 | 8,0 | 7,9 |

Блок № 2.

**«Комплекс организационно- Педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### 2.1. Календарный учебный график

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» начинается 1 сентября и заканчивается 25 мая, число учебных недель по программе – 34, число учебных дней – 68, количество учебных часов – 136.

### 2.2. Методические условия реализации программы

#### Методы обучения и воспитания.

При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой, проектный. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

#### Формы организации образовательного процесса:

-индивидуальные занятия, групповые

#### Формы организации учебного занятия:

тренировки  
-лекций  
-соревнования  
-товарищеские встречи

- сдачи контрольных нормативов
- мониторинги
- контрольное тестирования
- самостоятельная подготовка



## **Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал площадью 288 м<sup>2</sup>.
2. Волейбольная площадка.
3. Волейбольная сетка.
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 15 штук.
6. Набивные мячи 13 штук.
7. Гимнастические скакалки 40 штук.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 16 комплектов волейбольной формы (8 мужских и 8 женских).
10. Тренажёрный зал.
11. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по волейболу. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.

### **2.3 Квалификационные испытания.**

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в

1 раз в год ( по окончанию каждого года обучения)

Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится по реализации всей программы и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### 2.4 Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

| Раздел                             | Форма занятия   | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса   | Форма подведения итогов   |
|------------------------------------|---|---|---|
| Общефизическая подготовка.         | Объяснение, практическое занятие  | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированные методы.  | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг (сдача контрольных нормативов).              |
| Специальная физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие  | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.  | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.   |
| Техническая подготовка.            | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Тактическая подготовка.            | Лекция, беседа, тренировка, участие в соревнованиях.  | Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Посещение и последующее обсуждение соревнований.   | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.                |

|                            |  |  |   |
|----------------------------|--|--|---|
| Теоретическая подготовка.  | Лекция, беседа, посещение соревнований.  | Рассказ. Наблюдение за соревнованиями.   | Опрос уч-ся, тестирование.  |
| Контроль умений и навыков. | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

## 2.5 Список литературы.

Для педагога: Амалин, М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2015. Стр

1. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2015. - 176 с.
2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
5. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 254 с.
6. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

## Перечень интернет ресурсов для использования в образовательном процессе

[www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583](http://www.teletrade.com.ua/about/news/all/16583)

<https://mosbasket.ru/training>



**2.6. Календарный учебный график**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Волейбол» (базовый уровень)**

1-й год обучения

| № занятия  | Дата по плану | Дата фактическая | Время проведения занятий | Форма занятий                   | Кол-во часов | Тема занятий  | Место проведения | Форма контроля   |
|--|---------------|------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|---|------------------|------------------|
| Развитие волейбола в России и за рубежом.<br>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.<br>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 2ч. |               |                  |                          |                                 |              |   |                  |                  |
| 1  |               |                  |                          | Ознакомление с новым материалом | 4            | История волейбола. Развитие волейбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Инструктаж по технике безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. | спортзал         | Опрос            |
| Общая физическая подготовка волейболиста. 72ч.<br>Специальная физическая подготовка. 6 ч.  |               |                  |                          |                                 |              |   |                  |                  |
| 2  |               |                  |                          | Лекция, беседа                  | 4            | Закономерности индивидуального развития и возрастная периодизация. Физическая тренируемость юных волейболистов  | Спортзал.        | Опрос            |
| 3  |               |                  |                          | Практическое занятие.           | 4            | Развитие физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей,   | Спортзал.        | Текущий контроль |
| 4  |               |                  |                          | Практическое занятие            | 4            | Развитие физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых   | Спортзал         | Текущий контроль |

|    |  |  |  |                       |   |   |          |                  |
|----|--|--|--|-----------------------|---|---|----------|------------------|
|    |  |  |  |                       |   | способностей,   |          |                  |
| 5  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, координационных упражнений в структуре физической подготовки волейболистов | Спортзал | Текущий контроль |
| 6  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала   | Спортзал | Текущий контроль |
| 7  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие специальной выносливости, специфической координации  | Спортзал | Текущий контроль |
| 8  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие специальной выносливости, специфической координации  | Спортзал | Текущий контроль |
| 9  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Учебно-тренировочное занятие, направленное на достижение спортивных результатов в волейболе.                                | Спортзал | Текущий контроль |
| 10 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Учебно-тренировочное занятие, направленное на развитие гибкости, выносливости и координации.                                | Спортзал | Текущий контроль |
| 11 |  |  |  | Беседа.               | 4 | Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика  | Спортзал | Опрос            |
| 12 |  |  |  | Практическое занятие. | 4 | Приемы и передачи мяча .Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока (исходные положения)                     | Спортзал | Текущий контроль |
| 13 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.<br>Правила игры        | Спортзал | Текущий контроль |
| 14 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.<br>Правила игры.       | Спортзал | Текущий контроль |
| 15 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Стойки. Поддачи мяча. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 16 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Нападающий удар. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 17 |  |  |  | Практическое          | 4 | Прием и передача мяча. Сверху и снизу двумя   | Спортзал | Текущий          |

|   |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
|---|--|--|--|----------------------|---|---|----------|------------------|
|   |  |  |  | е занятие            |   | руками. Одиночное блокирование.<br>Двусторонняя учебно- тренировочная игра  |          | контроль         |
| 18  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча Сверху и снизу двумя руками, групповое блокирование.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 19  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча .Прием мяча отраженного сеткой. Двусторонняя учебно- тренировочная игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 20  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча. Сверху и снизу двумя руками. Одиночное блокирование.<br>Двусторонняя учебно- тренировочная игра                  | Спортзал | Текущий контроль |
| <b>Техническая подготовка волейболиста 35 ч.</b><br><b>Тактическая подготовка волейболиста. 6ч.</b> |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
| 21  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Классификация тактики игры. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке. | Спортзал | Опрос            |
| 22  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Взаимодействие игроков в защите (при приеме мяча). Двусторонняя игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 23  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика подач.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 24  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика подач. Двусторонняя учебно- тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 25  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика приема и передачи мяча.<br>Двусторонняя учебно- тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 26  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием, передача мяча. Двусторонняя учебно- тренировочная игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 27  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика при приеме мяча   | Спортзал | Текущий контроль |
| 28  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча в движении<br>.Двусторонняя игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 29  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча в движении.<br>Двусторонняя игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 30  |  |  |  |                      |   |   |          |                  |

| Контрольные игры и соревнования по волейболу. 13ч. |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
|--|--|--|--|----------------------|---|---|----------|------------------|
| 31   |  |  |  | Беседа               | 3 | Организация работы по технике безопасности в спортивном зале при проведении соревнований. | Спортзал | Опрос            |
| 32   |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Составление положения о соревнованиях, повторение правил игры в волейбол.                 | Спортзал | Текущий контроль |
| 33   |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре   | Спортзал | Текущий контроль |
| 34   |  |  |  | Практическое занятие | 2 | Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре   | Спортзал | Текущий контроль |

**\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий**

**2-й год обучения**

| № занятия  | Дата по плану | Дата фактическая | Время проведения занятий | Форма занятий                   | Кол-во часов | Тема занятий  | Место проведения | Форма контроля |
|--|---------------|------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------|---|------------------|----------------|
| Развитие волейбола в России и за рубежом.<br>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.<br>Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. 2ч. |               |                  |                          |                                 |              |   |                  |                |
| 1  |               |                  |                          | Ознакомление с новым материалом | 4            | История волейбола. Развитие волейбола в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Инструктаж по технике безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. | спортзал         | Опрос          |
| Общая физическая подготовка волейболиста. 59ч.<br>Специальная физическая подготовка. 16 ч.   |               |                  |                          |                                 |              |   |                  |                |
| 2  |               |                  |                          | Лекция, беседа                  | 4            | Закономерности индивидуального развития и возрастная периодизация. Физическая   | Спортзал.        | Опрос          |

|    |  |  |  |                       |   |   |           |                  |
|----|--|--|--|-----------------------|---|---|-----------|------------------|
|    |  |  |  |                       |   | тренируемость юных волейболистов.   |           |                  |
| 3  |  |  |  | Практическое занятие. | 4 | Развитие физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей,                             | Спортзал. | Текущий контроль |
| 4  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Развитие физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых способностей,                             | Спортзал  | Текущий контроль |
| 5  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, координационных упражнений в структуре физической подготовки волейболистов | Спортзал  | Текущий контроль |
| 6  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие быстроты и скоростно-силового потенциала   | Спортзал  | Текущий контроль |
| 7  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие специальной выносливости, специфической координации  | Спортзал  | Текущий контроль |
| 8  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Практические занятия на развитие специальной выносливости, специфической координации  | Спортзал  | Текущий контроль |
| 9  |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Учебно-тренировочное занятие, направленное на достижение спортивных результатов в волейболе.                                | Спортзал  | Текущий контроль |
| 10 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Учебно-тренировочное занятие, направленное на развитие гибкости, выносливости и координации.                                | Спортзал  | Текущий контроль |
| 11 |  |  |  | Беседа.               | 4 | Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика  | Спортзал  | Опрос            |
| 12 |  |  |  | Практическое занятие. | 4 | Приемы и передачи мяча. Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока (исходные положения)                     | Спортзал  | Текущий контроль |
| 13 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.<br>Правила игры        | Спортзал  | Текущий контроль |
| 14 |  |  |  | Практическое занятие  | 4 | Прием и передача мяча сверху двумя руками<br>Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами.<br>Правила игры.       | Спортзал  | Текущий контроль |

|   |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
|---|--|--|--|----------------------|---|---|----------|------------------|
| 15  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Стойки. Поддачи мяча. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 16  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Нападающий удар. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 17  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча. Сверху и снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Двусторонняя учебно-тренировочная игра                      | Спортзал | Текущий контроль |
| 18  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча Сверху и снизу двумя руками, групповое блокирование.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 19  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча .Прием мяча отраженного сеткой. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| <b>Техническая подготовка волейболиста 38 ч.</b><br><b>Тактическая подготовка волейболиста. 6ч.</b> |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
| 20  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Классификация тактики игры. Целесообразность применения индивидуальных, групповых и командных действий в конкретной игровой обстановке. | Спортзал | Опрос            |
| 21  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Взаимодействие игроков в защите (при приеме мяча). Двусторонняя игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 22  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика подач.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 23  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика подач. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 24  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика приема и передачи мяча. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 25  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием, передача мяча. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 26  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Тактика при приеме мяча   | Спортзал | Текущий контроль |
| 27  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча в движении Двусторонняя игра.   | Спортзал | Текущий контроль |
| 28  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием и передача мяча в движении. Двусторонняя игра.  | Спортзал | Текущий контроль |
| 29  |  |  |  | Практическое         | 4 | Прием, передача мяча. Двусторонняя учебно-  | Спортзал | Текущий          |

|   |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
|---|--|--|--|----------------------|---|---|----------|------------------|
|   |  |  |  | е занятие            |   | тренировочная игра.   | ал       | контроль         |
| 30  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Прием, передача мяча. Двусторонняя учебно-тренировочная игра.                             | Спортзал | Текущий контроль |
| <b>Контрольные игры и соревнования по волейболу. 15ч.</b> |  |  |  |                      |   |   |          |                  |
| 31  |  |  |  | Беседа               | 3 | Организация работы по технике безопасности в спортивном зале при проведении соревнований. | Спортзал | Опрос            |
| 32  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Составление положения о соревнованиях, повторение правил игры в волейбол.                 | Спортзал | Текущий контроль |
| 33  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре   | Спортзал | Текущий контроль |
| 34  |  |  |  | Практическое занятие | 4 | Организация и проведение соревнований, разбор проведенных игр, устранение ошибок в игре   | Спортзал | Текущий контроль |

**\*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.**