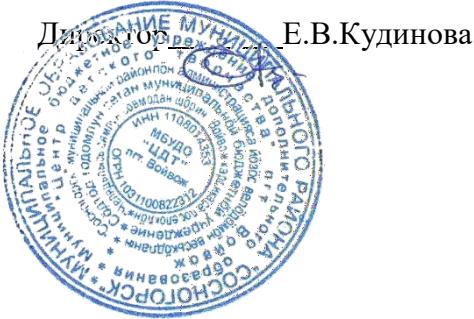


Управление образования администрации муниципального района «Сосногорск»  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» пгт.Войвож  
(МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож)

Рассмотрена  
Методическим советом  
МБУДО ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №3 от 30.05.2025г

Утверждена  
Приказом МБУДО «ЦДТ»  
пгт.Войвож  
№ 117-ОД от 15.08.2025г

Принята  
Педагогическим советом  
МБУДО «ЦДТ» пгт.Войвож  
Протокол №5 от 30.05.2025г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Адресат программы: 14-17 лет  
Вид программы по уровню освоения: базовый  
Срок реализации: 3 года  
Разработчик: **Ботаева Татьяна Михайловна**  
педагог дополнительного образования МБУДО  
«ЦДТ» пгт. Войвож  
Педагог реализующий программу: **Ботаева Т.М.**

пгт. Войвож  
2025 г.

## **I.Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Нормативной базой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по «Волейболу» является:

1. Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
2. Государственная программа "Развитие образования на 2018- 2025 годы", утвержденная постановлением Правительства РФ №1642 от 26.12.2017 г (в действующей редакции).
3. Приказ Министерства просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 "Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 25.04.2019 № 54499).
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
6. Санитарные правила СП 2.4 3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Устав МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож .
8. Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.
9. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО "ЦДТ" пгт. Войвож.

#### **Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Актуальность.** Формирование привычек здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие волейбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Волейбол, как нельзя лучше формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью. Волейбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и на свежем воздухе, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

**Новизна и отличительные особенности программы** заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в играх.

**Педагогическая целесообразность.** С помощью занятий по волейболу у учащихся, можно развить, не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:**

Возраст учащихся: 14-17 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает по желанию и письменному заявлению от родителя.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет ориентировочно 15 человек.

**Вид программы по уровню освоения:** базовый

**Объём программы:** 964 часов.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Форма обучения – очная.**

При особых обстоятельствах (длительная болезнь учащегося, невозможность присутствовать на очном занятии большого количества учащихся и т. д.) возможно применение дистанционных технологий на основании локального акта МБУДО «ЦДТ» пгт. Войвож «Об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество часов в неделю	Всего в год
1	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
2	3 часа	3 раза	9 часов	324 часа
3	3 часа	3 раза	9 часов	324 часа

**Особенности организации образовательного процесса:**

Состав группы постоянный (с возможностью замены ушедших по уважительной причине учащихся). Занятия проводятся по расписанию, составленному согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам. Продолжительность занятия 40 минут 1 академический час (с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения).

Занятия имеют различные формы в зависимости от темы: Соревнование, игра, практическое занятие, и др. Виды занятий по организационной структуре групповые (воспитательные, общие, интегрированные мероприятия)

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** формирование игровых навыков на занятиях и укрепления здоровья, формирование психологической устойчивости и развитие положительных личностных качества учащихся в игровых видах спорта.

**Задачи:****Обучающие:**

- ознакомить детей с правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в волейбол;
- обучить игре в волейбол, судейской практике;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- обучить знаниям теоретических сведений о волейболе;

-ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры.

**Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей волейбола;
- развивать интерес к волейболу как виду спорта.

**Воспитательные:**

- формировать волевые и моральные качества;
- воспитывать положительного отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, толерантности;

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Собеседование. Входящий контроль
2	Введение в программу	2	2	4	
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	39	40	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	36	40	Педагогическое наблюдение
3.	Техническая подготовка	4	44	48	
4	Тактическая подготовка	2	48	50	
5	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	28	30	
9	Итоговое занятие.	-	2	2	Игра. итоговый контроль
<b>Итого объём программы</b>		<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	

### Содержание

#### **Вводное занятие(2ч).**

*теория:* Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям. Правила игры в волейбол. Беседа "Что я знаю о волейболе". Входящий контроль.

*Практика:* подвижная игра с мячом.

#### **Введение в программу (4ч).**

*теория:* История развития волейбола. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем. Правила игры. Игровое поле, расстановка игроков, их перемещение на поле.

*практика:* разминка, игра в волейбол (расстановка игроков на поле, перемещение игроков на поле)

## **Общая физическая подготовка(ОФП) (40ч)**

**теория:** значение ОФП для развития спортсмена. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

**Практика:** Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Упражнения: на сомкнутый и разомкнутый строй; на виды размыкания; на построение, перестроение, выравнивание строя, на расчет по строю, на повороты на месте. Упражнения: Переход на ходьбу и бег, шаг; остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с набивными мячами. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в щит. Бег с ускорением. Перекаты, группировки лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Прыжки через скамейку. Подвижные игры (гонка мячей, салки, эстафеты и др.) "Попробуй унеси" (перенос набивных мячей в различных вариациях по весу)

## **Специальная физическая подготовка (СФП) (40ч)**

**Теория:** значение специальной физической подготовки. Виды перемещения. Виды остановок, подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. прием мяча от сетки. Круговая тренировка.

**Практика:** упражнения: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом. Практические упражнения: перекат сидя, лежа, на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии. Бег с остановками, изменениями направления, челночный бег 5- 10 м, по отрезкам лицом и спиной. Бег с набивными мячами. Упражнения - подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. Прием мяча от сетки. упражнения на развитие прыгучести: приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом, многократные броски набивного мяча (1кг) над собой, в прыжке и ловля после приземления, прыжки на одной, на обеих ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

упражнение на развитие умений при приемах и передачах мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев на месте и в сочетании с различными перемещениями, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного мяча, упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные броски волейбольного мяча в стену. Упражнения для развития умения подач мяча: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом, подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения на развитие умений нападающего удара: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку в гимнастический мат) Бросок набивного мяча (1кг) крюком в прыжке, в парах и

через сетку, метание выполняется с места, с разбега, после поворота, тоже только через сетку. соревнования на точность метания малых мячей, совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Игра "День и ночь" (остановись в стойке волейболиста). Игра в волейбол по упрощенным правилам (аттестация в форме педагогического наблюдения).

### **Техническая подготовка (48ч).**

**теория:** характеристика основных приемов техники (перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающего удара)

**Практика:** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: верхняя прямая подача в стену - расстояние 3-4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу. Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «ожонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.

### **Тактические действия (50ч).**

**теория:** командные действия: система игры со второй передачей игрока передней линии, тактика защиты

**Практика:** Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи. Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игра в команде со второй передачей игрока передней линии, при расположении игроков при приеме мяча от противника углом.

Упражнения на развитие умения применять тактику защиты: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи, игроков задней линии, игрока номер 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков передней линии - игроком зоны 3 с игроками зон 2 и 4, игроков зон 5 и 1, игроком зоны 6 с игроками зон 4 и 2, при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Игра в волейбол.

### **Учебно-тренировочные игры и соревнования(30ч).**

**Теория:** правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила судейства в волейболе. Жесты судьи. Чемпионат России по волейболу. Знаменитые волейболисты.

**Практика:** Игра в волейбол. Соревнование внутри объединения, между объединениями.

### **Итоговое занятие (2ч)**

Игра в волейбол. Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение)

## Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. Входящий контроль
6.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	59	60	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	63	64	Педагогическое наблюдение
3.	Техническая подготовка	2	68	70	
4	Тактическая подготовка	4	60	64	
5	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	40	42	
	Инструкторская и судейская практика	2	13	15	
	Показательные игры	-	3	3	
9	Итоговое занятие.	-	3	3	Игра. итоговый контроль
<b>Итого объём программы</b>		<b>13</b>	<b>311</b>	<b>324</b>	

### Содержание

#### **Вводное занятие(3ч).**

*теория:* Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям. Правила игры в волейбол. Беседа "Что я знаю о волейболе". Входящий контроль.

*Практика:* подвижная игра с мячом.

#### **Общая физическая подготовка(ОФП) (60ч)**

*теория:* значение ОФП для развития спортсмена. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

*Практика:* Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Упражнения: на сомкнутый и разомкнутый строй; на виды размыкания; на построение, перестроение, выравнивание строя, на расчет по строю, на повороты на месте. Упражнения: Переход на ходьбу и бег, шаг; остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на

одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с набивными мячами. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в щит. Бег с ускорением. Перекаты, группировки лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Прыжки через скамейку. Подвижные игры (гонка мячей, салки, эстафеты и др.) "Попробуй унеси" (перенос набивных мячей в различных вариациях по весу) Передача баскетбольного мяча в тройках на месте, в движении. Передача баскетбольного мяча в тройках от стены в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку по кругу. Силовые упражнения. Жим веса лежа на спине, ходьба на руках. Упор присев - выбрасывание ног назад в упор лежа - прыжком возврат в исходное положение. Напрыгивание на предмет различной высоты. Комбинированные прыжки. Игра "Метко в цель. "Подвижная цель"

### **Специальная физическая подготовка (СФП) (63ч)**

**Теория:** значение специальной физической подготовки. Виды перемещения. Виды остановок, подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. прием мяча от сетки.

**Практика:** упражнения: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом. Практические упражнения: перекат сидя, лежа, на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии. Бег с остановками, изменениями направления, челночный бег 5- 10 м, по отрезкам лицом и спиной. Бег с набивными мячами. Упражнения - подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. Прием мяча от сетки. упражнения на развитие прыгучести: приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом, многократные броски набивного мяча (1кг) над собой, в прыжке и ловля после приземления, прыжки на одной, на обеих ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

упражнение на развитие умений при приемах и передачах мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев на месте и в сочетании с различными перемещениями, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного мяча, упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные броски волейбольного мяча в стену. Упражнения для развития умения подач мяча: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом, подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения на развитие умений нападающего удара: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку в гимнастический мат) Бросок набивного мяча (1кг) крюком в прыжке, в парах и через сетку, метание выполняется с места, с разбега, после поворота, тоже только через сетку. соревнования на точность метания малых мячей, совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Игра "День и ночь" (остановись в стойке волейболиста).Игра в волейбол по упрощенным правилам (аттестация в форме педагогического наблюдения). передача баскетбольного мяча в парах лежа на животе из-за головы прямыми руками. Броски баскетбольного мяча через сетку сидя, лежа на спине. игра в парах "Пляжный волейбол". Броски баскетбольного мяча через сетку в прыжке двумя руками. Прыжки на одной ноге и двух ногах на дальность. перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Выполнение серии 4,5 раз. 15-20 секунд. Серия падений и кувыроков. Прыжки в высоту с касанием предметов. Последовательная имитация нападающего удара, блокирования по 10-15 раз в серию Одиночные и многократные кувырки вперед-назад

### **Техническая подготовка (68ч).**

**теория:** характеристика основных приемов техники ( перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающего удара)

**Практика:** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение

приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: верхняя прямая подача в стену – расстояние 3- 4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу. Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи.

Перемещение левым правым боком вперед, остановка шагом. Лежа на спине прием-передача мяча над собой. Сидя прием снизу, передача сверху. Прием и передача мяча сидя в парах. На коленях стоя сверху и снизу. прием мяча с падением на бедро. Техника приема мяча в падении назад, из низкого положения с перекатом на спину. прием мяча одной рукой в падении вперед с перекатом на грудь. нападающий удар по ходу. нападающий удар с переводом и поворотом туловища. Нападающий удар с задней линии. Нападающий удар из зоны 4 и 2. Подача с близкого расстояния через сетку. подача сверху в сетку. подача в прыжке.

#### **Тактические действия (64ч).**

*теория:* командные действия: система игры со второй передачей игрока передней линии, тактика защиты

*Практика:* Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи. Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке –игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игра в команде со второй передачей игрока передней линии, при расположении игроков при приеме мяча от противника углом.

Упражнения на развитие умения применять тактику защиты: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи, игроков задней линии, игрока номер 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков передней линии - игроком зоны 3 с игроками зон 2 и 4, игроков зон 5 и 1, игроком зоны 6 с игроками зон 4 и 2, при приеме подачи с передачи (при обманных действиях).

Игра в волейбол.

#### **Учебно-тренировочные игры и соревнования(42ч).**

*Теория:* правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила судейства в волейболе. Жесты судьи. Чемпионат России по волейболу. Знаменитые волейболисты.

*Практика:* Игра в волейбол. Соревнование внутри объединения, между объединениями.

#### **Инструкторская и судейская практика(15ч)**

*теория:* Правила и жесты судьи и обязанности судей Обязанность первого и второго судьи и на линии и секретаря

*практика:* судейство на учебных играх в объединении

#### **Показательные игры (3ч)**

*практика :*игра в волейбол

## Итоговое занятие (3ч)

Игра в волейбол. Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение)

### Учебный план третьего года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	2	3	Собеседование. Входящий контроль
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	51	52	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	55	56	Педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	2	68	70	
5	Тактическая подготовка	4	68	72	
6.	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	48	50	
7.	Инструкторская и судейская практика	2	13	15	
8.	Показательные игры	-	3	3	
9.	Итоговое занятие.	-	3	3	Игра. итоговый контроль
<b>Итого объём программы</b>		<b>13</b>	<b>311</b>	<b>324</b>	

### Содержание

#### Вводное занятие(3ч).

*теория:* Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к занятиям. Правила игры в волейбол. Беседа «Место и роль физической культуры в современном обществе». Входящий контроль.

*Практика:* подвижная игра с мячом.

#### Общая физическая подготовка(ОФП) (52ч)

*теория:* значение ОФП для развития спортсмена. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

*Практика:* Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

*Перестроения:* в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Упражнения на сомкнутый и разомкнутый строй; на виды размыкания; на построение, перестроение, выравнивание строя, на расчет по строю, на повороты на месте. Упражнения: Переход на ходьбу и бег, шаг; остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в

положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с набивными мячами. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в щит. Бег с ускорением. Перекаты, группировки лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Прыжки через скамейку. Подвижные игры (гонка мячей, салки, эстафеты и др.) "Попробуй унеси" (перенос набивных мячей в различных вариациях по весу) Передача баскетбольного мяча в тройках на месте, в движении. Передача баскетбольного мяча в тройках от стены в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку по кругу. Силовые упражнения. Жим веса лежа на спине, ходьба на руках. Упор присев - выбрасывание ног назад в упор лежа - прыжком возврат в исходное положение. Напрыгивание на предмет различной высоты. Комбинированные прыжки. Игра "Метко в цель. "Подвижная цель". Упражнение координационная лестница.

### **Специальная физическая подготовка (СФП) (56ч)**

**Теория:** значение специальной физической подготовки. Виды перемещения. Виды остановок, подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. прием мяча от сетки.

**Практика:** упражнения: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом. Практические упражнения: перекат сидя, лежа, на спине и животе в различных положениях по отношению к стартовой линии. Бег с остановками, изменениями направления, челночный бег 5- 10 м, по отрезкам лицом и спиной. Бег с набивными мячами. Упражнения - подача и прием мяча. Стойка волейболиста. Передача мяча (верхняя и нижняя). Перемещения для блока. Прием мяча от сетки. упражнения на развитие прыгучести: приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, с прыжком вверх, с набивным мячом, многократные броски набивного мяча (1кг) над собой, в прыжке и ловля после приземления, прыжки на одной, на обеих ногах, на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

упражнение на развитие умений при приемах и передачах мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев на месте и в сочетании с различными перемещениями, многократные броски набивного мяча от груди двумя руками, многократные передачи баскетбольного мяча, упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные броски волейбольного мяча в стену. Упражнения для развития умения подач мяча: круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой, упражнения с резиновым амортизатором, с набивным мячом, с волейбольным мячом, подача с силой у тренировочной сетки. Упражнения на развитие умений нападающего удара: броски набивного мяча из-за головы двумя руками, с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку в гимнастический мат) Бросок набивного мяча (1кг) крюком в прыжке, в парах и через сетку, метание выполняется с места, с разбега, после поворота, тоже только через сетку. соревнования на точность метания малых мячей, совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Игра "День и ночь" (остановись в стойке волейболиста).Игра в волейбол с зданием (аттестация в форме педагогического наблюдения). передача баскетбольного мяча в парах лежа на животе из-за головы прямыми руками. Броски баскетбольного мяча через сетку сидя, лежа на спине. игра в парах "Пляжный волейбол". Броски баскетбольного мяча через сетку в прыжке двумя руками. Прыжки на одной ноге и двух ногах на дальность. перемещение в низкой стойке при игре в два мяча в различных направлениях. Выполнение серии 4,5 раз. 15-20 секунд. Серия падений и кувыроков. Прыжки в высоту с касанием предметов. Последовательная имитация нападающего удара, блокирования по 10-15 раз в серию Одиночные и многократные кувырки вперед-назад

### **Техническая подготовка (70ч).**

**теория:** характеристика основных приемов техники (перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающего удара)

**Практика:** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Подачи: верхняя прямая подача в стену – расстояние 3- 4 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 3 м. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу. Техника защиты. Перемещения. Рывки 3-5 м. в стойке на согнутых ногах лицом, боком, спиной вперед. Совершенствование ранее изученных приемов. Стойка на согнутых ногах. Ходьба приставным шагом.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 0,5 м); после броска мяча партнером через сетку; приём нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «конглирование» стоя на месте и в движении; приём нижней прямой подачи, прием подачи в прыжке.

Перемещение левым правым боком вперед, остановка шагом. Лежа на спине прием-передача мяча над собой. Сидя прием снизу, передача сверху. Прием и передача мяча сидя в парах. На коленях стоя сверху и снизу. прием мяча с падением на бедро. Техника приема мяча в падении назад, из низкого положения с перекатом на спину. прием мяча одной рукой в падении вперед с перекатом на грудь. нападающий удар по ходу. нападающий удар с переводом и поворотом туловища. Нападающий удар с задней линии. Нападающий удар из зоны 4 и 2. Подача с близкого расстояния через сетку. подача сверху в сетку. подача в прыжке.

### **Тактические действия (72ч).**

**теория:** командные действия: система игры со второй передачей игрока передней линии, тактика защиты

**Практика:** Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча, вышедшего после замены, в зону 1 при выходе с задней линии из этой зоны. Имитация второй передачи. Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке –игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4. Игра в команде со второй передачей игрока передней линии, при расположении игроков при приеме мяча от противника углом. Роль доигровщика в команде.

Упражнения на развитие умения применять тактику защиты: взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи, игроков задней линии, игрока номер 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игроков передней линии - игроком зоны 3 с игроками зон 2 и 4, игроков зон 5 и 1, игроком зоны 6 с игроками зон 4 и 2, при приеме подачи с передачи (при обманных действиях). Роль либера в команде.

Игра в волейбол.

### **Учебно-тренировочные игры и соревнования(50ч).**

**Теория:** правила проведения соревнований по волейболу. Основные правила судейства в волейболе. Жесты судьи. Чемпионат России по волейболу. Знаменитые волейболисты.

**Практика:** Игра в волейбол. Соревнование внутри объединения, между объединениями. Межрайонные соревнования.

### **Инструкторская и судейская практика(15ч)**

**теория:** Правила и жесты судьи и обязанности судей Обязанность первого и второго судьи и на

линии и секретаря

практика: судейство на учебных играх в объединении

**Показательные игры (3ч)**

практика :игра в волейбол

**Итоговое занятие (3ч)**

Игра в волейбол. Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение)

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

**Предметные:**

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол;
- умеют анализировать свои действия.

**Метапредметные:**

- владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих;

**Личностные:**

сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;

- чувство гордости за свою Родину;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

## II. Комплекс организационно – педагогических условий.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

#### Организационно-педагогические основы обучения.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года.	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года.	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия.	40 минут.	40 минут.	40 минут.
Вводный (входящий) контроль.	сентябрь	сентябрь	сентябрь
Текущий контроль.	декабрь	декабрь	декабрь
Промежуточная аттестация	май	май	май
Окончание учебного года.	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулы зимние (праздничные дни)	30.12-10.01	30.12-10.01	30.12-10.01
Каникулы летние.	01.06-31.08	01.06-31.08	01.06-31.08

**Календарный учебный график 1 года обучения.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Вводное занятие. Входящий контроль	2		
2	Введение в программу История развития волейбола.	2		
3	Введение в программу Правила игры. Игровое поле, расстановка игроков, их перемещение на поле.	2		
4	ОФП: значение ОФП для развития спортсмена Сомкнутый и разомкнутый строй Подвижные игры	2		
5	ОФП Сомкнутый и разомкнутый строй Подвижные игры	2		
6	ОФП шеренга, колонна, Подвижные игры	2		
7	ОФП фланг, интервал, дистанция. Подвижные игры	2		
8	ОФП Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Игры	2		
9	ОФП Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Игры	2		
10	ОФП Упражнения: на сомкнутый и разомкнутый строй; Игры	2		
11	ОФП Упражнения: на сомкнутый и разомкнутый строй; Игры	2		
12	ОФП виды размыкания; Игры	2		
13	ОФП виды размыкания Игры	2		
14	ОФП построение, перестроение, выравнивание строя. Игры	2		
15	ОФП построение, перестроение, выравнивание строя Игры	2		
16	ОФП расчет по строю, повороты на месте. Игры	2		
17	ОФП Переход на ходьбу и бег, шаг; Игры	2		
18	ОФП Переход на ходьбу и бег, шаг Игры	2		
19	ОФП остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. СФП: значение СФП. Виды перемещения.	2		
20	ОФП остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	2		
21	ОФП остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	2		
22	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП: Стойка волейболиста.	2		
23	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП: Стойка волейболиста.	2		
24	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП: Стойка волейболиста.	2		
25	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	2		
26	ОФП Упражнения для ног. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча	2		

27	ОФП Упражнения для ног СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя).	2		
28	ОФП Упражнения для ног СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя).	2		
29	ОФП Упражнения для ног СФП: Перемещения для блока.	2		
30	ОФП Упражнения для ног СФП: Перемещения для блока.	2		
31	ОФП Упражнения для ног СФП: прием мяча от сетки.	2		
32	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: прием мяча от сетки.	2		
33	ОФП Упражнения с преодолением собственного веса СФП: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом	2		
34	ОФП Прыжки через скамейку. СФП: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом	2		
35	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: перекаты.	2		
36	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: перекаты	2		
37	ОФП Метание малого мяча в щит. СФП: Перекаты , группировки лежа на спине .	2		
38	ОФП Прыжки в длину с места СФП: Перекаты , группировки лежа на спине	2		
39	СФП: Бег Техника в волейболе	2		
40	СФП: Бег Техника в волейболе	2		
41	СФП: Бег Техника перемещения	2		
42	СФП: подача и прием мяча. Техника перемещения	2		
43	СФП: подача и прием мяча. Техника перемещения	2		
44	СФП: подача и прием мяча. техника перемещения	2		
45	СФП: Стойка волейболиста. Техника стойки	2		
46	СФП Стойка волейболиста. Техника стойки	2		
47	СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). Техника передачи	2		
48	СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). Техника передачи	2		
49	СФП: подача мяча Техника подачи	2		
50	СФП: Прием мяча от сетки Техника приема мяча	2		
51	СФП: Прием мяча от сетки. Перемещения для блока. Техника перемещения вдоль сетки	2		

52	СФП: Перемещения для блока. Техника перемещения вдоль сетки	2		
53	СФП: Перемещения для блока Техника перемещения вдоль сетки	2		
54	СФП: упражнение на развитие умений при приемах и передачах мяча Закрепление приемов техники	2		
55	СФП: Бег с набивным мячом Закрепление приемов техники	2		
56	СФП: упражнения на развитие прыгучести Игра "День и ночь" Техника нападения	2		
57	Техника нападения	2		
58	СФП: Игра в волейбол по упрощенным правилам (аттестация в форме педагогического наблюдения) Техника передачи мяча	2		
59	Техника и тактика передачи мяча	2		
60	Техника и тактика нападающего удара	2		
61	Техника и тактика нападающего удара	2		
62	Техника и тактика нападающего удара	2		
63	Техника и тактика нападающего удара	2		
64	Техника и тактика нападения	2		
65	Техника и тактика нападения	2		
66	Техника подачи мяча и тактика командной игры	2		
67	техника подачи мяча. тактика групповых действий	2		
68	Техника подачи мяча и тактика командной игры	2		
69	Техника и тактика передвижения по полю	2		
70	Техника и тактика передвижения по полю	2		
71	Техника и тактика защиты	2		
72	Техника и тактика защиты	2		
73	Техника перемещения и тактика командной игры	2		
74	Техника перемещения и тактика командной игры	2		
75	Техника перемещения и тактика командной игры	2		
76	Техника перемещения и тактика командной игры	2		
77	Тактика командных действий	2		
78	Командные действия	2		
79	Командные действия	2		
80	Тактика защиты. индивидуальные действия	2		
81	Тактика защиты. групповые действия	2		
82	Тактика защиты групповые действия	2		
83	Тактика нападения	2		
84	Тактика нападения групповые действия	2		
85	Тактика нападения групповые действия	2		
86	Прием и подача - тактические решения	2		

87	Прием и подача - тактические решения	2		
88	Прием и подача - тактические решения	2		
89	Применение тактических решений в игре	2		
90	Применение тактических решений в игре	2		
91	Применение тактических решений в игре	2		
92	Применение тактических решений в игре	2		
93	правила проведения соревнований по волейболу Игра в волейбол	2		
94	правила проведения соревнований по волейболу Игра в волейбол	2		
95	Основные правила судейства в волейболе. Игра в волейбол	2		
96	Основные правила судейства в волейболе. Игра в волейбол	2		
97	Жесты судьи Игра в волейбол.	2		
98	Чемпионат России по волейболу: Игра в волейбол.	2		
99	Знаменитые волейболисты. Игра в волейбол.	2		
100	Игра в волейбол.	2		
101	Игра в волейбол.	2		
102	Игра в волейбол.	2		
103	Игра в волейбол.	2		
104	Игра в волейбол.	2		
105	Соревнование внутри объединения	2		
106	Соревнование между объединениями	2		
107	Игра в волейбол	2		
108	Игра в волейбол. Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение)	2		

#### Календарный учебный график 2 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Вводное занятие. Входящий контроль	3		
2	ОФП: значение ОФП для развития спортсмена История развития волейбола.	3		
3	ОФП. Правила игры. Игровое поле, расстановка игроков, их перемещение на поле.	3		
4	ОФП Подвижные игры Передача баскетбольного мяча в тройках на месте, в движении.	3		
5	ОФП Подвижные игры Передача баскетбольного мяча в тройках на месте, в движении, в колону от стены.	3		
6	ОФП, Подвижные игры Передача баскетбольного мяча в тройках на месте, в движении.	3		
7	ОФП Подвижные игры Передача баскетбольного мяча в тройках от стены в движении.	3		
8	ОФП Игры Передача баскетбольного мяча в тройках от стены в движении.	3		

9	ОФП. Игры Прыжки через вращающуюся скакалку по кругу.	3		
10	ОФП Игры Прыжки через вращающуюся скакалку по кругу. Координационная лестница.	3		
11	ОФП Упражнения: на сомкнутый и разомкнутый строй; Игры Прыжки через вращающуюся скакалку по кругу.	3		
12	Игры Силовые упражнения	3		
13	ОФП виды размыкания Игры Силовые упражнения	3		
14	ОФП Игры Жим веса лежа на спине, ходьба на руках.	3		
15	ОФП построение, перестроение, выравнивание строя Игры Жим веса лежа на спине, ходьба на руках.	3		
16	ОФП расчет по строю, повороты на месте. Игры Жим веса лежа на спине, ходьба на руках.	3		
17	ОФП Переход на ходьбу и бег, шаг; Игры Упор присев - выбрасывание ног назад в упор лежа - прыжком возврат в исходное положение	3		
18	ОФП Переход на ходьбу и бег, шаг Игры Упор присев - выбрасывание ног назад в упор лежа - прыжком возврат в исходное положение	3		
19	ОФП остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. Комбинированные прыжки. СФП: значение СФП. Виды перемещения.	3		
20	ОФП остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения строя. Комбинированные прыжки. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	3		
21	ОФП Координационная лестница. изменение скорости движения строя. Игра "Метко в цель. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	3		
22	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра "Метко в цель. СФП: Стойка волейболиста.	3		
23	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра "Метко в цель. "Подвижная цель" СФП: Стойка волейболиста.	3		
24	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. Игра "Метко в цель. "Подвижная цель" СФП: Стойка волейболиста.	3		
25	ОФП Упражнения для рук и плечевого пояса. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча.	3		
26	ОФП Упражнения для ног. СФП: Виды остановок, подача и прием мяча передача баскетбольного мяча в парах лежа на животе из-за головы прямыми руками.	3		
27	ОФП Упражнения для ног СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). передача баскетбольного мяча в парах лежа на животе из-за головы прямыми руками.	3		
28	ОФП Упражнения для ног СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). Броски баскетбольного мяча через сетку сидя, лежа на спине.	3		

29	ОФП Упражнения для ног СФП: Перемещения для блока. игра в парах "Пляжный волейбол".	3		
30	ОФП Упражнения для ног СФП: Перемещения для блока. игра в парах "Пляжный волейбол".	3		
31	ОФП Упражнения для ног СФП: прием мяча от сетки.	3		
32	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: прием мяча от сетки. Броски баскетбольного мяча через сетку в прыжке двумя руками.	3		
33	ОФП Упражнения с преодолением собственного веса СФП: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом Броски баскетбольного мяча через сетку в прыжке двумя руками.	3		
34	ОФП Прыжки через скамейку. СФП: перемещения на поле лицом, боком, спиной, приставным шагом Прыжки на одной ноге и двух ногах на дальность. перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Выполнение серии 4,5 раз. 15-20 секунд.	3		
35	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: перекаты. Прыжки на одной ноге и двух ногах на дальность. перемещение в низкой стойке в различных направлениях. Выполнение серии 4,5 раз. 15-20 секунд.	3		
36	ОФП Упражнения для шеи и туловища. СФП: перекаты Серия падений и кувыков.	3		
37	ОФП Метание малого мяча в щит. СФП: Перекаты , группировки лежа на спине . Серия падений и кувыков.	3		
38	ОФП Прыжки в длину с места СФП: Перекаты , группировки лежа на спине Прыжки в высоту с касанием предметов. Последовательная имитация нападающего удара , блокирования по 10-15 раз в серию	3		
39	СФП: Бег Одиночные и многократные кувырки вперед-назад Техника в волейболе	3		
40	СФП: Бег Техника в волейболе	3		
41	СФП: Бег Техника перемещения Перемещение левым правым боком вперед, остановка шагом.	3		
42	СФП: подача и прием мяча. Техника перемещения Перемещение левым правым боком вперед, остановка шагом.	3		
43	СФП: подача и прием мяча в прыжке. Техника перемещения	3		
44	СФП: подача и прием мяча в прыжке. техника перемещения	3		
45	СФП: Стойка волейболиста. Техника стойки	3		
46	СФП Стойка волейболиста. Техника стойки	3		

47	СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). Техника передачи Лежа на спине прием-передача мяча над собой.	3		
48	СФП: Передача мяча (верхняя и нижняя). Техника передачи Лежа на спине прием-передача мяча над собой.	3		
49	СФП: подача мяча Техника подачи Сидя прием снизу, передача сверху.	3		
50	СФП: Прием мяча от сетки Техника приема мяча Прием и передача мяча сидя в парах.	3		
51	СФП: Прием мяча от сетки. Перемещения для блока. Техника перемещения вдоль сетки На коленях стоя сверху и снизу. прием мяча с падением на бедро.	3		
52	СФП: Перемещения для блока. Техника перемещения вдоль сетки Техника приема мяча в падении назад, из низкого положения с перекатом на спину. прием мяча одной рукой в падении вперед с перекатом на грудь.	3		
53	СФП: Перемещения для блока Техника перемещения вдоль сетки Техника приема мяча в падении назад, из низкого положения с перекатом на спину. прием мяча одной рукой в падении вперед с перекатом на грудь.	3		
54	СФП: упражнение на развитие умений при приемах и передачах мяча Закрепление приемов техники	3		
55	СФП: Бег с набивным мячом Закрепление приемов техники	3		
56	СФП: упражнения на развитие прыгучести Игра "День и ночь" Техника нападения нападающий удар по ходу. нападающий удар с переводом и поворотом туловища.	3		
57	Техника нападения нападающий удар по ходу. нападающий удар с переводом и поворотом туловища.	3		
58	СФП: Игра в волейбол с заданием (аттестация в форме педагогического наблюдения) Техника передачи мяча	3		
59	Техника и тактика передачи мяча	3		
60	Техника и тактика нападающего удара Нападающий удар с задней линии.	3		
61	Техника и тактика нападающего удара Нападающий удар из зоны 4 и 2.	3		
62	Техника и тактика нападающего удара Нападающий удар из зоны 4 и 2.	3		
63	Техника и тактика нападающего удара	3		
64	Техника и тактика нападения	3		
65	Техника и тактика нападения	3		
66	Техника подачи мяча и тактика командной игры Подача с близкого расстояния через сетку.	3		
67	техника подачи мяча. тактика групповых действий подача сверху в сетку.	3		
68	Техника подачи мяча и тактика командной игры подача сверху в сетку.	3		
69	Техника и тактика передвижения по полю	3		
70	Техника и тактика передвижения по полю	3		

71	Техника и тактика защиты подача в прыжке	3		
72	Техника и тактика защиты подача в прыжке	3		
73	Техника перемещения и тактика командной игры	3		
74	Техника перемещения и тактика командной игры	3		
75	Техника перемещения и тактика командной игры	3		
76	Техника перемещения и тактика командной игры	3		
77	Тактика командных действий	3		
78	Командные действия	3		
79	Командные действия	3		
80	Тактика защиты. индивидуальные действия	3		
81	Тактика защиты. групповые действия. Роль либера в команде.	3		
82	Тактика защиты групповые действия	3		
83	Тактика нападения. Роль доигровщика.	3		
84	Тактика нападения групповые действия	3		
85	Тактика нападения групповые действия. Игра в волейбол.	3		
86	Прием и подача - тактические решения. Игра в волейбол	3		
87	Прием и подача - тактические решения. Силовая подача.	3		
88	Прием и подача - тактические решения	3		
89	Применение тактических решений в игре	3		
90	Применение тактических решений в игре. Игра в волейбол	3		
91	Применение тактических решений в игре	3		
92	Применение тактических решений в игре	3		
93	правила проведения соревнований по волейболу Игра в волейбол	3		
94	правила проведения соревнований по волейболу Игра в волейбол	3		
95	Основные правила судейства в волейболе. Игра в волейбол	3		
96	Основные правила судейства в волейболе. Игра в волейбол	3		
97	Жесты судьи Игра в волейбол. Судейство	3		
98	обязанности судей Обязанность первого и второго судьи и на линии и секретаря Игра в волейбол.	3		
99	Знаменитые волейболисты. Игра в волейбол.	3		
100	Игра в волейбол. Судейство	3		
101	Игра в волейбол. Судейство	3		
102	Игра в волейбол. Судейство	3		
103	Игра в волейбол. Судейство. Межрайонные соревнования.	3		
104	Игра в волейбол.	3		
105	Соревнование внутри объединения	3		
106	Соревнование между объединениями	3		
107	Показательная игра в волейбол	3		

108	Игра в волейбол. Промежуточный контроль (педагогическое наблюдение)	3		
-----	--	---	--	--

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 1). Занятие проводятся в оборудованном спортивном зале.
- 2). Техническое обеспечение - музыкальный центр.
- 3). Методические наглядные пособия: схемы, альбомы, фотографии
- 4). **Спортивный инвентарь:** волейбольная сетка; волейбольные столбы; волейбольные мячи; набивные мячи; скакалки; теннисные мячи; маты; баскетбольные щиты; баскетбольные мячи; скамейки гимнастические, теннисные мячи, резиновые амортизаторы, обручи, кегли.

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

Вводный(входящий), текущий и итоговый контроль проводится для получения информации о состоянии волейболиста до и после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольной итоговой игры в волейбол. . Формы контроля – педагогическое наблюдение, собеседование, соревнования и игры.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценка знаний и умений по уровням:

#### Высокий:

- четкое применяет полученные знания в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- самостоятельно и в комплексе применяет полученные знания.

#### Средний:

- знания техники, тактики, специальные навыки игры в волейбол в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;

#### Низкий:

- знания техники, тактики, специальные навыки игры в волейбол неполное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	Основы волейбола	Собеседование	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Владеет специальной терминологией по волейболу.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки в ответах.</p> <p><b>Низкий уровень–3балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Балльная система оценивания	Вводный
2.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	Педагогическое наблюдение за действиями во время игры	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Знают правила игры, но нарушают.</p> <p><b>Низкий уровень– 3 балла.</b> Не всегда умеют анализировать тактические действия.</p>	Балльная система оценивания	Текущий

3.	Техническая подготовка	Педагогическое наблюдение за действиями во время игры	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки. <b>Низкий уровень- 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога	Балльная система оценивания	Текущий
4.	Общая физическая подготовка	Педагогическое наблюдение за действиями во время игры	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2) <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками. <b>Низкий уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога.	Балльная система оценивания	Текущий
6.	Тактические действия	Устный опрос, зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Владеет тактическими действиями игры <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки в ответах <b>Низкий уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога	Балльная система оценивания	Текущий

7.	Специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение за действиями во время игры	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. <b>Средний уровень - 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками. <b>Низкий уровень - 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога.	Балльная система оценивания	Текущий
----	-----------------------------------	---	--	-----------------------------	---------

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность- (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет);
  - информационно-коммуникационные технологии- (для теоретической подготовки учащихся);
  - проблемное обучение- (технический прием выполняется не на месте, а в движении);
  - педагогика сотрудничества: (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);
- Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия,).
- Наглядный метод (педагогический показ).
- Практический метод работа под руководством тренера.
- Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### Литература для педагога:

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д. , Кулянский В.Л. Волейбол: У истоков мастерства. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов Л.В, Волейбол. - М: Физкультура и спорт. 1991.
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1965.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. - М.: Просвещение. 1989.
7. Железняк. Ю.Д. Юный волейболист. Москва: ФиС 1988 г.
8. Ивойлов. А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. Москва: ФиС 1981 г.
9. Клещев В.Н. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1985. –
10. Петерсон Т.Я, Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт. 1973.

11. Преображенский И.И. Баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1969.
12. Стошкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 1984.
13. Семашко Н.В. Баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
14. Фидлер М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
15. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989.
16. Фурманов. А.Г., Клецев Ю.Н. Юный волейболист. Москва: ФиС 1979г.
- 17. Яхонтов Е.Р. Баскетбол для всех. - М.: Физкультура и спорт, 1984 В**  
программе использованы материалы из программы «Волейбол» Колосова  
Александра Анатольевич, Колосова Егора Александровича.

**Литература для учащихся:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
3. Волейбол. Справочник, Москва: Физкультура и спорт 1980
4. Железняк. Ю.Д. Юный волейболист. Москва: Физкультура и спорт 1988
5. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
7. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
8. Эйнгорн А. Н. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
9. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

**Интернет-сайты.**

1. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
2. <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных общества. Новости спорта, освещение событий.

## Приложение

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

**1.Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2
2.	Прыжок в длину с/м	170	190	195	210	220

**2.Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

### Контрольные нормативы по специальной ОФП

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м. «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.
2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

**1.Испытания на точность второй передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. 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. 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 на точность подач.** 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 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

**3.Испытания на точность первой передачи (прием мяча).** Испытания преследуют цель

определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемусядается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

**4. 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.