

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Управление образования Администрации Нелидовского городского округа**

**Школа №4**

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Школы №4

Подрезова Е.Г.

Приказ от 31.08. 2023 №109/5 - ОД

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Яковлев Юрий Михайлович,

учитель физической культуры

Школы № 4

Нелидово 2023

**Содержание**

№ п/п	Наименование	Страница
<b>1.</b>	<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»</b>	
1.1	Пояснительная записка	3-6
1.2	Цель и задачи	6-7
1.3	Содержание программы	8-9
1.3.1.	Учебный план Первый год обучения	8
1.3.2	Второй год обучения	8
1.3.3	Третий год обучения	9
1.4	Содержание учебного плана	9-12
1.5	Ожидаемые результаты	13
<b>2</b>	<b>Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	
2.1	Календарно-тематическое планирование	14-16
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Оценочные материалы	16-17
2.4	Методические материалы	17
2.5	Список литературы	18

## **Раздел I. « Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.15, ст.16,ст.17,ст.75, ст.79)

- приказа Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказа от 30.09.2020 года №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года №196»

-методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18 ноября 2015 года;

- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Методических рекомендации от 20 марта 2020 года по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

- письма Минобрнауки России от 28.08.2015 г. № АК- 2563/05 « О методических рекомендациях» вместе с (Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 « Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

- Устава МБОУ СОШ № 4

Положения о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

Положения о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе, ускоренному обучению в пределах осваиваемой дополнительной общеобразовательной программы в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

- Правила приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, а также основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 4, Приказ № 1-ОД от 01.09.2021;

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на формирование у обучающихся стремления к ведению здорового образа жизни, развитию интереса к спорту.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

**Адресат дополнительной общеразвивающей программы** обучающиеся в возрасте 12-14 лет. Планируемый охват обучающихся 12 человек: 2 команды по 6 игроков.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 3 учебных года (34 недели в учебном году) с объёмом 306 часов.

1 год - 102 часа;

2 год – 102 часа;

3 год - 102 часа.

### **Уровневость программы:**

Программа состоит из 3 уровней:

*Стартовый уровень:*

- Первый год обучения – 102 учебных часа.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала; знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями. Задания этого уровня просты, носят в основном продуктивный характер.

*Базовый уровень:*

Второй год обучения - 102 учебных часа

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

*Продвинутый уровень:*

Третий год обучения - 102 учебных часа.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, которые обеспечивают доступ к сложным результатам программы, также предполагается углубленное изучение содержания дополнительной общеобразовательной программы и доступ к профессиональным знаниям.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю (понедельник, вторник, четверг) по 1 академическому часу (занятие по 45 минут) с 16 часов до 17 часов

**Особенности организации образовательного процесса:**

Группа состоит из обучающихся различных возрастов от 12 до 14 лет и разного пола, состав обучающихся постоянный. *Форма проведения занятий* – индивидуально-групповая.

*Виды занятий для трёх уровней:* тренировка, лекция. Консультация, беседа, сборы, игра, соревнования.

Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение учебного года с учётом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

## **1.2. Цели и задачи программы**

*Цель на стартовый уровень обучения:* Сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Научить играть в волейбол на достойном уровне.

*Задачи на стартовый уровень:*

### **Образовательные:**

- Обучение техническим приёмам и правилам игры;
- Обучение тактическим действиям;
- Обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

### **Развивающие:**

- Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- Совершенствование навыков и умений игры;
- Развитие физических качеств, укрепление здоровья.

### **Воспитательные:**

- Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*Цель на базовый уровень обучения:*

Задачи на базовый уровень:

*Образовательные:*

- Развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- Продолжить обучать правильному выполнению упражнений.

*Развивающие:*

- Содействовать гармоничному физическому развитию;
- Развивать двигательные способности детей;
- Создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта.

*Воспитательные:*

- Прививать любовь к спорту, развивать навыки здорового образа жизни;
- Воспитывать чувство ответственности за себя;
- Воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

*Цель на продвинутый уровень обучения:*

Задачи на продвинутый уровень обучения:

*Образовательные:*

- Содействие правильному физическому развитию;
- Закрепление необходимых теоретических знаний во время игры;
- Применение основных приёмов техники и тактики игры во время соревнований.

*Развивающие:*

- Развитие специальных технических и тактических навыков игры;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

*Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, дружбы;
- Способствовать привитию обучающимся организаторских навыков;
- Способствовать развитию общей культуры поведения.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план Первый год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Передача мяча сверху двумя руками.	13	1	12
2.	Приём мяча сверху двумя руками.	13	1	12
3.	Прием мяча снизу двумя руками.	13	1	12
4.	Передача мяча снизу двумя руками.	13	1	12
5.	Подача мяча через сетку снизу с 4 – 5 метров.	13	1	12
6.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	13	1	12
7.	Двусторонняя игра	24	2	22
	<b>Итого</b>	102	8	94

#### 1.3.2 Второй год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	13	1	12
2.	Приём и передача мяча снизу двумя руками.	13	1	12
3.	Приём мяча после подачи снизу двумя руками.	13	1	12
4.	Подача мяча через сетку снизу с 6 – 8 метров.	13	1	12
5.	Одиночное блокирование мяча	13	1	12
6.	Нападающий удар.	13	1	12
7	Учебная игра	24	2	22
	<b>Итого</b>	102	8	94

### 1.3.3 Третий год обучения.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Верхняя прямая передача двумя руками через сетку.	11	1	10
2.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	11	1	10
3.	Групповое блокирование мяча	11	1	10
4.	Подача мяча через сетку сверху	11	1	10
5.	Нападающий и обманный удар по зонам	11	1	10
6.	Приём мяча после подачи и нападающего удара.	11	1	10
7.	Сочетание передач мяча в парах, тройках	11	1	10
8.	Учебно-тренировочная игра	25	1	24
	<b>Итого</b>	102	8	94

### 1.4 Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с

ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами ,жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости . Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0) Позиционное нападение с изменениями позиций.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **2 год обучения**

1. Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве,

быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отражённого сеткой.

8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Прямой нападающий удар при встречных передачах.

9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10. Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Позиционное нападение с изменением позиций. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите)

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

### **3 год обучения.**

1. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники верхней подачи. Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Варианты нападающего удара через сетку.

9. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры. Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре. Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

## **1.5 Ожидаемые результаты.**

### **1-й год обучения:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

### **2-й год обучения:**

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

### **3-й год обучения:**

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

**Результатом** совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

## Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### 2.1 Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Правила игры и соревнований. Техника передач.	2	
3-5	Техника верхних передач. Игра	3	
6-8	Техника нижних передач. Игра	3	
9-11	Групповые упражнения. Игра	3	
12-14	Упражнения в движении. Учебная игра	3	
15-18	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	4	
19-22	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	4	
23-26	Игровые взаимодействия. Учебная игра	4	
27-29	Групповые упражнения. Учебная игра.	3	
30-33	Одиночное блокирование. Учебная игра.	4	
34-37	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	4	
38-40	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	3	
41-43	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	3	
44-45	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2	
46-48	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	3	
49-51	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	3	
52-54	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	3	
55-58	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	4	
59-61	Передача мяча одной рукой сверху, имитация	3	

	нападающего удара. Учебная игра.		
62-63	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
64-65	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2	
66-68	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	3	
69-71	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	3	
72-74	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	3	
75-77	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
78-80	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра.	3	
81-83	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	3	
84-85	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2	
86-88	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	3	
89-90	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	2	
91-92	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	
93-94	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	2	

95-96	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	2	
97-98	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	2	
99-100	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2	
101	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	
102	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	

## 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

## 2.3. Оценочный материал

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью

использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## 2.4 Методический материал

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных

особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

*Методы организации и проведения образовательного процесса:*

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции

Практические методы: метод упражнения, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя, основные средства обучения, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях, подвижные и подготовительные игры.

## 2.5. Список литературы.

1. Белич С. Поддача и прием мяча в волейболе. Журнал «Спорт в школе», № 8, 2008
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
3. Железняк Ю. Слуцкий Л. Волейбол в школе. – М. Просвещение: 2009.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. –М. Физкультура и спорт, 2003.
5. Лепешкин В.А. Волейбол в школе. Обучение тактике игры. – М. Чистые пруды, 2007 г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
7. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. -М. Физкультура и спорт, 2003.
9. Волейбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва. Советский спорт.2005г.

