

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 6  
от «25» мая 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 4  
«26» мая 2020 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
\_\_\_\_\_ В.А. Шиповалова

Подписано цифровой подписью:  
Шиповалова Виктория Александровна  
Дата: 2021.01.25 15:25:56 +03'00'

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

Срок реализации: 3 года.  
Возраст учащихся: 9-17 лет.

Составитель: Периг Надежда Ивановна,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2020 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми (от 19.09.2019г. № 07-13/631);
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р Концепция развития дополнительного образования детей.

**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** данной 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.

**Отличительные особенности программы.** Программа отличается своей структурой от других программ и составлена учетом новых требований к программам. Она не копирует другие программы.

**Адресат программы:**

Возраст учащихся: 9-17 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает по желанию и письменному заявлению от родителя с предоставлением справки от врача о разрешении к допуску заниматься волейболом.

Число детей, одновременно находящихся в группе, составляет от 7 до 30-ти человек.

В группы 2 и 3 годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и проверочное задание.

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы: 432 часов.**

**Срок реализации программы: 3 года.**

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	2 раза	4 часа	144 часов
3	2 часа	2 раза	4 часа	144 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 45 минут (с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения) 1 академический час.

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

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий волейболом.

**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;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по волейболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- 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**

### **Содержание программы.**

#### **Первый год обучения «Основы волейбола».**

**Цель:** Воспитание интереса у детей к спорту через игру в волейбол, укрепление здоровья, развитие физической активности.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- научить правилам розыгрыша стандартных положений;
  - научить выполнять технические и тактические приёмы игры;
  - обучить игре в соревновательный волейбол;
- формировать знания правил личной гигиены спортсмена;

##### **Развивающие задачи:**

- развивать потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- развивать тактические действия игры в нападении;
- развивать умение составлять свой распорядок дня;
- развивать коммуникативные способности общения в коллективе, умения объективно оценивать свои возможности;

##### **Воспитательные задачи:**

- Формирование позитивного отношения к окружающим людям;
- воспитание трудолюбия, бережного отношения к своему здоровью;

## Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Тео рия	Прак тика	Всего	
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование.
2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	8	-	8	Устный опрос.
3	Техническая подготовка	2	44	46	Зачёт
4	Тактические действия	2	8	10	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	2	38	40	Зачёт
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	8	10	Соревнование
8.	Контрольные игры	-	4	4	Зачёт
10.	Итоговое занятие	-	2	2	Игра.
	<b>Итого объём программы</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

**Вводное занятие (2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Знакомство с группой

#### **Тематический цикл(8ч).**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Гигиена тренировочного процесса.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила

соревнований в волейболе.

**Тема 7.** Основы техники и тактики волейбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике волейбола. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Техническая подготовка(46ч).** Теория(2ч). Основы технической подготовки. Нападение и защита.

#### **Техника нападения.**

**Перемещения:** совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. **Передачи мяча:** сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону. **Подачи:** верхняя прямая в дальние и ближние зоны, боковая подача, планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач. **Нападающие удары.** Боковой нападающий удар, нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5, нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения, из зоны нападения (от сетки).

**Техника защиты.** Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым). Прием мяча сверху и снизу, отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой, прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, прием снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руки и перекатом на грудь. Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча, средства нападения. **Блокирование:** одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач.

**Тактические действия(10ч).** **Тактическая подготовка.** 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 и обман ) (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

**Специальная физическая подготовка (22ч). (СФП)** 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. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй - унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

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

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. 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 ног 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; 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. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Обще развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

## Содержание программы 2 года обучения

**Цель:** повышение уровня двигательных и специальных физических качеств, укрепление здоровья, формирование знаний в инструкторской и судейской практике волейбола.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- научить технике передач мяча по ситуации;
- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- формирование знаний об истории возникновения волейбола;
- формирование знаний в инструкторской и судейской практике волейбола;

**Развивающие задачи:**

развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Воспитательные задачи:**

- развитие морально-волевых качеств: трудолюбие, упорство в достижении цели;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать позитивное отношение к спорту;
- воспитывать чувство товарищества, ответственности.

## Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование.
2	История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены.	2	-	2	Презентация
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	2	-	2	Устный опрос
4	Правила игры. Игровое поле.	2	-	2	Тестирование
5.	Техническая подготовка	-	35	35	Зачёт
6	Тактические действия	-	55	55	Зачёт
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	20	20	Игра.
8.	Общая физическая подготовка	-	15	15	Зачёт
10.	Контрольные игры	-	4	4	Игра
11	Инструкторская и судейская практика.	2	3	5	Соревнования
12	Итоговое занятие.	2	-	2	
	<b>Итого объём программы</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного плана 2 года обучения

**Вводное занятие(2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

**Тематический цикл (6ч).**

**Тема 1.** История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены.

**Тема 2.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Правила игры. Игровое поле.

**Техническая подготовка (35ч).** 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.

**Тактические действия (55ч).** 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.

**Учебно-тренировочные игры и соревнования(20ч).**

Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, гандбол.

**Общая физическая подготовка(15ч) (ОФП)** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

#### **Контрольные игры (4ч).**

Соревнования с учащимися школ города и района.

#### **Инструкторская и судейская практика (5ч).**

Основные правила судейства в волейболе. Участие в судейской группе.

#### **Итоговое занятие (2ч)**

Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов. Задание на лето

### **Содержание программы третьего года обучения «Путь к победе»**

**Цель:** повышение качества игры в волейбол; развитие личностных качеств.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- повысить уровень техники и тактики игры волейбол;
- совершенствовать комбинационные действия игры;
- обучить умению анализировать свою игру и игру других;
- обучить знаниям судейства игры;

##### **Развивающие задачи:**

- мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развитие и повышение индивидуальной подготовки игрока;
- развить у учащихся основные двигательные качества, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- развитие морально-волевых качеств на занятиях и соревнованиях;
- формирование интереса к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическим спортом;

##### **Воспитательные задачи.**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании;
- формировать личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- воспитывать коммуникативные качества, умение работать в коллективе;

### **Учебный план третьего года обучения**

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование.
2	Техническая подготовка	2	30	32	Зачёт

3	Тактические действия		9	9	Устный опрос
4	Специальная физическая подготовка	2	36	38	Тестирование
5.	Общая физическая подготовка	-	30	30	Зачёт
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	22	22	Зачёт
7	Контрольные игры и испытания.	-	4	4	Игра.
8.	Инструкторская и судейская практика	-	5	5	Анкетирование.
9	Заключительное занятие.	2	-	2	
	<b>Итого объём программы</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного плана 3 года обучения

**Вводное занятие(2ч).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

**Тематический цикл (6ч).**

**Тема 1.** Новые технические приёмы.

**Тема 2.** Тренировка - путь к победе.

**Техническая подготовка(32ч).** Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи. В прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач. Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения; из зоны нападения (от сетки).

**Тактические действия (9ч).** Командные действия

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 - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

**Специальная физическая подготовка(38ч).**

Бег- приставные шаги в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подаются несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют

определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с набивными мячами.

### **Общая физическая подготовка (30ч).**

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 одновременно, 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; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной точки, 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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

### **Учебно-тренировочные игры и соревнования(22ч).**

Соревнования с различными учебными заведениями (школы, детские объединения, кружки). Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

### **Контрольные игры (4ч).**

Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика(5ч).**

Участие учащихся в судейской комиссии.

### **Заключительное занятие(2ч).**

Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов.

## **Планируемые результаты по годам обучения.**

### **Первый год обучения.**

#### **Предметные:**

- знать общие основы волейбола;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции
- иметь представление о технических приемах в волейболе;

#### **Метапредметные:**

- правильно выполнять комплекс обще развивающих упражнений;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;

#### **Личностные:**

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятию спортом, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Второй год обучения.**

#### **Предметные:**

- знать общие основы волейбола;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции
- иметь представление о технических приемах в волейболе;

#### **Метапредметные:**

- правильно выполнять комплекс обще развивающих упражнений;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;

#### **Личностные:**

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятию спортом, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Третий год обучения.**

#### **Предметные:**

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладели умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т.д.);

знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры.

**Метапредметные:**

- владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 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, российский народ и историю России;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми 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.

**Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**Организационно-педагогические основы обучения.**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>3 год обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08. 01		
Летние каникулы	С 1 июня		
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня		

## **Условия реализации программы**

1). Занятие проводится в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале. Помещение с центральным отоплением, с раздевалкой для мальчиков и девочек, с раковиной для мытья рук.

2). Техническое обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки.

3). Методические наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии

4). **Спортивный инвентарь:** волейбольная сетка; волейбольные столбы и мягкая защита на столбы, с целью предупреждения травматизма; волейбольные мячи: количество мячей должно быть равно количеству учащихся для работы каждого индивидуально с мячом; набивные мячи; скакалки; теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся) маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два); тумбы различной высоты (от 50см до 80см), теннисные мячи (количество мячей равно половине занимающихся); маты (один или два); баскетбольные щиты; баскетбольные мячи (один или два).

### **Формы контроля/ аттестация.**

Текущий, промежуточный и итоговый контроль проводится для получения информации о состоянии волейболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Опрос, сдача контрольно-переводных нормативов. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований. В программу этапного контроля входят: тестирование уровня физической подготовленности; тестирование технико-тактической подготовленности; анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

### **Оценка знаний и умений по уровням:**

#### **Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

#### **Средний:**

- знания по волейболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

#### **Допустимый:**

- изложение полученных знаний не полное;

- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Не отработаны правила подачи мяча.

**Оценочные материалы по годам обучения:**

### Первый год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Основы волейбола	Опрос	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Владеет специальной терминологией по волейболу. <b>Средний уровень - 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки в ответах. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога	Бальная система оценивания	Текущий
2	Игра в волейбол по упрощенным правилам	Командная игра	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Умение вести игру в команде, соблюдение регламента времени, знание правил игры. <b>Средний уровень - 4 балла.</b> Умение вести игру в команде, соблюдение регламента времени, не все правила игры запомнили..	Бальная система оценивания	Промежуточный

			<p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Игу ведут с помощью педагога.</p>		
3.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападения.		<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> знают правила игры и владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия. <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Знают правила игры, но нарушают. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Не всегда умеют анализировать тактические действия.</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

### Второй год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Техническая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов</b> <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий

2	Общая физическая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2)</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный
3.	Инструкторская и судейская практика	Анкетирование	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Владеют практическими навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры.</p> <p>Допускают незначительные ошибки.</p> <p><b>Допустимы</b></p>	Бальная система оценивания	Итоговый

			<p><b>й уровень – 3 балла.</b> Знают правила игры, но допускают значительные ошибки.</p>		
--	--	--	--	--	--

### Третий год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Тактические действия	Опрос	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Владеет тактическими действиями игры <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускает незначительные ошибки в ответах <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Отвечает на вопросы с помощью педагога</p>	Бальная система оценивания	Текущий
2	Общая физическая подготовка	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Зачет выполнен согласно нормативам. (Приложение 2) <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Зачет выполнен с небольшими ошибками.</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный

			<p><b>Допустимы й уровень – 3 балла.</b> Зачет выполняется с помощью педагога</p>		
3.	Инструкторская и судейская практика	Анкетирование	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Владеют практическим и навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Владеют практическим и навыками игры волейбол; умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры. Допускают не значительные ошибки.</p> <p><b>Допустимы й уровень – 3 балла.</b> Знают правила игры, но допускают значительные ошибки</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

## **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);

Таким образом, специфика игры в волейбол обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. развитие у учащегося способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча;
2. развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент воздействия руками на мяч;
3. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;
4. овладение широким набором технико-тактических действий, необходимых , для успешной игры.

Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ). 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. Ивайлов. 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., Клещев 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. Клещёв 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 1**

**Календарный учебный график 1 года обучения.**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	История развития волейбола	2	01.09	
2	Правила игры и методика судейства	2	04.09.	
3	Техника игры в волейбол	2	08.09.	
4	Физическая подготовка	2	11.09.	
5	Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.	2	15.09.	

6	Методика тренировки волейболистов	2	18.09.	
7	Стартовые стойки	2	22.09.	
8	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	25.09.	
9	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	29.09.	
10	Обучение приему мяча от сетки.	2	02.10.	
11	Обучение технике нижней прямой подачи	2	06.10.	
12	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.	2	09.10.	
13	Обучение технике нижней боковой подачи	2	13.10.	
14	Специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.	2	16.10.	
15	Обучение технике верхней прямой подачи	2	20.10.	
16	Специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.	2	23.10.	
17	Обучение укороченной подачи	2	27.10.	
18	Обучения технике верхних передач	2	30.10.	
19	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	03.11.	
20	Обучение технике передач снизу	2	06.11.	
21	Обучение технике нападающих ударов	2	10.11.	
22	Упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены	2	13.11.	
23	Обучение технике приема подач	2	17.11.	
24	Обучение технике приема мяча	2	20.11.	
25	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	24.11.	
26	Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре).	2	27.11.	
27	Специальные упражнения по технике блокирования	2	01.12.	
28	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	04.12.	
29	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	2	08.12.	
30	Определение эффективности игры в нападении	2	11.12.	

31	Обучение индивидуальным тактическим действиям	2	15.12.	
32	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	18.12.	
33	Взаимодействие игроков.	2	22.12.	
34	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	25.12.	
35	Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.	2	29.12.	
36	Обучения тактике нападающих ударов	2	12.01.	
37	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	15.01.	
38	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	19.01.	
39	Упражнения для развития быстроты перемещений	2	22.01.	
40	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	3	26.01.	
41	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	29.01.	
42	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	2	02.02.	
43	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	05.02.	
44	Обучения индивидуальным тактическим действиям	2	09.02.	
45	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	2	12.02.	
46	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	2	16.02.	
47	Обучение групповым действиям в нападении	2	19.02.	
48	Обучение командным действиям в нападении	2	26.03.	
49	Учебная игра.	2	02.03.	
50	Обучение командным действиям в защите	2	05.03.	
51	Учебная игра с заданием.	2	09.03.	
52	Упражнения для развития силы	2	12.03.	
53	Специальные упражнения в парах без сетки.	2	16.03.	

5	Упражнения на расслабления и растяжения	2	19.03	
55	Специальные упражнения в парах на месте;	2	23.03.	
56	Учебная игра с заданием.	2	26.03.	
57	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	30.03.	
58	Учебная игра с заданием.	2	02.04.	
59	Специальные упражнения в парах с перемещением	2	06.04.	
60	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра	2	09.04.	
61	Учебная игра.	2	13.04.	
62	Подбор упражнений для развития специальной силы.	2	16.04.	
63	Учебная игра.	2	20.04.	
64	Учебная игра с заданием.	2	23.04.	
65	Упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);	2	27.04.	
66	Учебная игра.	2	30.05.	
67	Контрольные испытания, тестирование ВФСК ГТО	2	07.05.	
68	Проверочная игра по заданиям	2	11.05.	
69	Учебная игра.	2	14.05.	
70	Показательные игры.	2	18.05.	
71	Игры по заданиям.	2	21.05.	
72	Показательная игра	2	25.05.	

## Календарный учебный график 2 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.	2	01.09.	
2	История развития волейбола. Выдающиеся мировые спортсмены.	2	04.09.	
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.	2	08.09.	
4	Правила игры. Игровое поле.	2	11.09.	
5	Бег с остановками и изменением направления.	2	15.09.	
6	«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м	2	18.09.	
7	«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной.	2	22.09.	
8	По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.	2	25.09.	
9	«Челночный» бег с набивными мячами.	2	29.09.	
10	Спортивные игры. Футбол.	2	02.10.	
11	Бег с остановками и изменением направления.	2	06.10.	
12	«Челночный» бег на 5, 6 и 10 м.	2	09.10.	
13	По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.	2	13.10.	
14	Спортивные игры. Футбол.	2	16.10.	
15	«Челночный» бег с набивными мячами.	2	20.10.	
16	Бег с остановками и изменением направления.	2	23.10.	
17	Спортивные игры. Баскетбол.	2	27.10.	
18	Бег с остановками и изменением направления.	2	30.10.	
19	По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.	2	03.11.	

20	«Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной.	2	06.11.	
21	Спортивные игры. Баскетбол.	2	10.11.	
22	«Челночный» бег с набивными мячами.	2	13.11.	
23	Бег с остановками и изменением направления.	2	17.11.	
24	Спортивные игры. Футбол	2	20.11.	
25	«Челночный» бег с набивными мячами.	2	24.11.	
26	Зачёт	2	27.11.	
27	Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач.	2	01.12	
28	Подачи на силу.	2	04.12.	
29	Подачи в дальнюю и ближнюю зоны.	2	08.12.	
30	Выбор места и подача на игрока.	2	11.12.	
31	Имитация второй передачи.	2	15.12.	
32	Спортивные игры. Баскетбол.	2	18.12.	
33	Групповые действия.	2	22.12.	
34	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	25.12.	
35	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны3.	2	29.12.	
36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке	2	12.01.	
37	Групповые действия.	2	15.01.	
38	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4	2	19.01.	
39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4	2	22.01.	
40	Спортивные игры. Футбол	3	26.01.	
41	Взаимодействие игрока зоны 3 с отвлекающими действиями.	2	29.01.	
42	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями).	2	02.02.	
43	Групповые действия. Зачёт	2	05.02.	
44	Имитация второй передачи.	2	09.02.	
45	Выбор места и чередование способов подач.	2	12.02.	

46	Подачи на силу.	2	16.02.	
47	Подачи в дальнюю зону.	2	19.02.	
48	Подачи в ближнюю зону.	2	26.03.	
49	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	2	02.03.	
50	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями).	2	05.03.	
51	Выбор места и подача на игрока.	2	09.03.	
52	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	12.03.	
53	Подачи в дальнюю и ближнюю зоны.	2	16.03.	
54	Спортивные игры. Футбол	2	19.03.	
55	Групповые действия	2	23.03.	
56	Зачёт	2	26.03.	
57	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.	2	30.03.	
58	Спортивные игры. Футбол	2	02.04.	
59	Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.	2	06.04.	
60	Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте	2	09.04.	
61	Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	2	13.04.	
62	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа).	2	16.04.	
63	Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.	2	20.04.	
64	Спортивные игры. Футбол	2	23.04.	
65	Упражнения для ног. Лазанье по канату.	2	27.04.	
66	Сгибание ног; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях.	2	30.05.	
67	Зачёт	2	07.05.	

68	Соревнования с учащимися школ города и района.	2	11.05.	
69	Соревнования с различными учебными заведениями.	2	14.05.	
70	Участие учащихся в судейской комиссии. Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки	2	18.05.	
71	Соревнования с различными учебными заведениями.	2	21.05.	
72	Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов Задание на лето.	2	25.05.	

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата Проведения Занятия (план)	Дата Проведения Занятия (факт)
1	Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.	2	02.09.	
2	Знакомство с новыми техническими приёмами.	2	07.09.	
3	Новые технические приёмы. Просмотр и обсуждение.	2	09.09.	
4	Беседа: «Тренировка - путь к победе». Упражнения с набивным мячом.	2	14.09.	
5	Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости.	2	16.09.	
6	Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки.	2	21.09.	
7	Передачи мяча: из глубины площадки для нападающего удара.	2	23.09.	
8	Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.	2	28.09.	
9	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5.	2	30.09.	

10	Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения.	2	05.10.	
11	Нападающие удары из зоны нападения (от сетки).	2	07.10.	
12	Передачи мяча: различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи.	2	12.10.	
13	Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости.	2	14.10.	
14	Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки	2	19.10.	
15	Передачи мяча: из глубины площадки для нападающего удара	2	21.10.	
16	Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач.	2	26.10.	
17	Нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5.	2	28.10.	
18	Нападающие удары из-за линии нападения с передачи параллельно линии нападения.	2	30.10.	
19	Нападающие удары из зоны нападения (от сетки).	2	02.11.	
20	Передачи мяча: различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи.	2	09.11.	
21	Групповые действия- взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	11.11.	
22	Групповые действия- игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке.	2	16.11.	
23	Групповые действия игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке.	2	18.11.	
24	Групповые действия игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями).	2	23.11.	
25	Групповые действия игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.	2	25.11.	

26	Бег - приставные шаги в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.	2	30.11.	
27	Выполнение определенного задания по сигналу: ускорение, остановка .	2	02.12	
28	Выполнение определенного задания по сигналу: изменение направления или способа передвижения.	2	07.12.	
29	Поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат.	2	09.12.	
30	Имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке.	2	14.12.	
31	Имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	2	16.12.	
32	Подача сигналов. На каждый сигнал учащийся выполняют определенное действие.	2	21.12.	
33	Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные).	2	23.12.	
34	Подвижные игры: «Попробуй - унеси»	2	28.12	
35	эстафеты в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.	2	30.12.	
36	Упражнения для развития прыгучести.	2	11.01.	
37	Упражнения с набивными мячами.	2	13.01.	
38	Различные варианты игры «Салочки».	2	18.01.	
39	Имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	2	20.01.	
40	Упражнения для развития прыгучести.	3	25.01.	
41	Упражнения с набивными мячами	2	27.01.	
42	Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные).	2	01.02.	
43	Упражнения с набивными мячами	2	03.02.	
44	Имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д.	2	08.02.	
45	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	10.02.	

46	Упражнения для ног	2	15.02.	
47	Упражнения для шеи и туловища	2	17.02.	
48	Упражнения для развития силы.	2	22.02.	
49	Упражнения с преодолением собственного веса	2	24.03.	
50	Преодоление веса и сопротивления партнера.	2	01.03.	
51	Лазанье по канату, шесту, лестнице	2	03.03.	
52	Упражнения на гимнастической стенке.	2	10.03.	
53	Упражнения с набивными мячами.	2	15.03.	
54	Упражнения для ног	2	17.03.	
55	Упражнения для шеи и туловища	2	22.03.	
56	Упражнения с набивными мячами	2	24.03.	
57	Упражнения для развития силы	2	29.03.	
58	Упражнения для рук и плечевого пояса.	2	31.03.	
59	Упражнения с набивными мячами	2	05.04.	
60	Установка на предстоящую игру.	2	07.04.	
61	Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.	2	12.04.	
62	Соревнования с различными учебными заведениями.	2	14.04.	
63	Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении.	2	19.04.	

64	Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.	2	21.04.	
65	Соревнования с различными учебными заведениями. Участие учащихся в судейской комиссии.	2	26.04.	
66	Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.	2	28.04.	
67	Соревнования с различными учебными заведениями Участие учащихся в судейской комиссии.	2	05.05.	
68	Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.	2	12.05.	
69	Соревнования с различными учебными заведениями.	2	17.05.	
70	Участие учащихся в судейской комиссии. Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.	2	19.05.	
71	Соревнования с различными учебными заведениями.	2	24.05.	
72	Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов Задание на лето.	2	26.05.	

## Приложение 2

### Контрольные нормативы по общей физической подготовке

**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
3.	Бег 500 м (до 8 лет) 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50

**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.

**3. Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### 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 подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

1. **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 учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

2. **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.