

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
СТАРОШАЙГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ (МУДО «ЦДТ»)**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 4  
от «25» августа 2023 г.



**Утверждаю:**  
Директор МУДО «ЦДТ»  
Киреева Т.В.  
Приказ № 13-о/д от 25.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Срок реализации программы: 1 год (204 часа)

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Автор - составитель:  
Панова Наталья Станиславовна,  
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023

1

## Структура программы

Пояснительная записка.....	2
Цели и задачи.....	8
Учебный план.....	9
Учебно-тематический план.....	10
Содержание программы.....	17
Календарный учебный график.....	18
Календарно-тематическое планирование.....	20
Планируемые результаты.....	28
Оценочные материалы.....	29
Формы обучения, методы, приёмы, педагогические технологии.....	31
Материально-техническое обеспечение.....	32
Список использованной литературы.....	33

## 1. Пояснительная записка

При разработке программы использованы директивные и нормативные документы. Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления 4 образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- СанПин 2.4.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия»; «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ». В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность.** Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

**Новизна.** Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для занимающихся волейболом в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для каждого года обучения и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
  - обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
  - сдачу контрольно-переводных нормативов;
  - регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных мероприятий.

### **Педагогическая целесообразность программы**

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапномноголетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волей-

болиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Отличительные особенности программы**

Отбор юных волейболистов - является важной и органической частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов. Задача отбора – отобрать наиболее пригодных и талантливых ребят, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в волейболе.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься волейболом, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском талантов.

Изложенный в программе материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд района, области;

-обучение технике и тактике волейбола;

-улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

## **Возраст детей, участников программы и их психологические особенности**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу ориентирована на работу с детьми 14-16 лет.

Программа предусматривает возможность обучения в одной группе детей разных возрастов с различным уровнем подготовленности к занятиям. Программа предполагает освоение видов деятельности в соответствии с психологическими особенностями возраста адресата программы. Объем и сроки освоения программы

**Срок реализации программы** – 1 год. Продолжительность реализации всей программы 204 часов.

Программа предусматривает возраст занимающихся от 14 до 16 лет

Зачисление учащихся производится по заявлению поступающего при согласии родителей и руководителя школы. Обязательное условие при приеме в ЦДТ медицинская справка о состоянии здоровья.

### **Формы и режим занятий**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки – 135 минут (академический час 45 минут), 1 раз в неделю.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 20-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин. (широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы).

Обязательным компонентом подготовки юных волейболистов являются соревнования.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения обучения педагогического совета с учетом выполнения юными волейболистами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Учебные группы в отделении волейбола комплектуются в соответствии с нормативно-правовыми требованиями, учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка игроков в волейбол делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** - "обучающая", заключающаяся в реализации тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, в стремлении создать предпосылки для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу.

Основным показателем работы по волейболу является: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технико-тактической и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания занимающихся в Центре детского творчества.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;

- обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки



### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п.	Разделы подготовки	Этап
		начальной подготовки
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	48
3.	Специальная физическая подготовка	30
4.	Техническая подготовка	60
5.	Тактическая подготовка	20
6.	Игровая подготовка	16
7.	Интегральная подготовка	6
8.	Инструкторская и судейская практика	2
9.	Восстановительные мероприятия	6
10.	Контрольные испытания	6
	Соревнования	По плану
	Общее количество часов в год	204

#### 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка (10 часов)</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	2		Опрос, собеседования тесты, нормативы
2	Правила игры	6		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		
<b>Общая физическая подготовка 48 (ч)</b>				
1	Бег с высокого старта (30м)		2	комплексный
2	Челночный бег (6х5)		2	комплексный
3	Бег с изменением направления (92м)		2	комплексный
4	Прыжок в длину с места		2	комплексный
5	Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя		4	комплексный
6	СПУ		4	комплексный
7	СБУ		4	комплексный
8	Упр.на гибкость		6	комплексный
9	бег		10	комплексный
10	Развитие координации		4	комплексный
<b>Специальная физическая подготовка(30ч)</b>				
	Прыжки вверх из положения приседа или полуприседа (угол между бедром и голенью перед прыжком - 130-140р). 2. Запрыгивание на тумбу высотой 80-100 см. 3. Прыжки вверх с попеременным отталкиванием ногами. 4. Прыжки вверх ножницами (сильное		2	Комплексный
			2	Комплексный
			2	Комплексный
			2	Комплексный
	сгибание и разгибание в			

	голеностопных суставах). 5. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг - присед - прыжок. 6. Прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава. 7. Бег с высоко поднятыми коленями (колени поднимаются быстро и высоко). 8. Перепрыгивание через барьер толчком двух ног из глубокого приседа (прыжок - поворот лицом к барьеру - прыжок - поворот и т.д.). 9. Имитация блока после одного приставного шага (выпрыгивание из полуприседа и глубокого приседа). 10. Прыжки с разбега толчком двумя ногами с доставанием маркировки как		2  2  2  2  2  2	Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  комплексный
	Развитие скоростно-силовых качеств		4	комплексный
	Упражнения на развитие силы		6	комплексный
Техническая подготовка 60 часов				
	<b>Техника нападения.</b> <u>1.Перемещения и стойки:</u> стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),		20	Комплексный



<p>прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи</p>			
<p>Тактическая подготовка 20ч</p>			
<p><u>1 Индивидуальные действия:</u> выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.</p> <p><u>2 Групповые действия:</u> взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при</p>		<p>2</p> <p>2</p>	<p>Комплексный</p> <p>Комплексный</p>

<p>первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.</p> <p><u>3. Командные действия:</u> система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).</p> <p><b>Тактика защиты.</b></p> <p><u>4. Индивидуальные действия:</u> выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.</p> <p><u>5. Групповые действия:</u> взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2</p>		<p>2</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>Комплексный</p> <p>Комплексный</p> <p>КОМПЛЕКСНЫЙ</p>
---	--	--------------------------------------	--

	<p>при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.  <u>Командные действия:</u>  расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».</p>			
Игровая подготовка 16 ч.				
	<p>1 Мини-волейбол (по специальным правилам).  2 Волейбол 2 х 2, 3 х 3, 4 х 4, 6 х 6.</p>		<p>4 4</p>	<p>Комплексный  Комплексный</p>
Интегральная подготовка 6 ч				
	<p>1. Чередование Дл  упражнений я развития Физических качеств в Различных сочетаниях.  2. Чередование Дл  упражнений я развития скоростно-силовых Качеств С различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара И  блокирования (имитации, подводящими упражнениями).  3. Чередование  изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.  4. Многократное выполнение</p>		<p>1  1  1</p>	<p>Комплексный</p>

	<p>технических приемов подряд; то же тактических действий. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи</p>			
Инструкторская и судейская практика 2ч				
	Обученик судейству		1	
Восстановительные мероприятия 6 ч				
1	<b>«Заминка» после тренировки</b>		7	
Контрольные испытания 6ч				
1	Выполнение контрольных и Переводных Нормативов		3	



## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, воспитательной работы

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы. Первый этап («предварительной подготовки») предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол). Возраст 14-16 лет. Сочетается этот этап с группами начальной подготовки в ЦДТ.

Программа содержит материал планирования процесса многолетней подготовки волейболистов, дифференцированный по годам обучения; материал по основным компонентам многолетней подготовки: физической (общей и специальной), технической, тактической, интегральной, теоретической, психологической; по системе оценки уровня подготовленности юных волейболистов на основе конкретных количественных показателей по видам подготовки на всех этапах многолетнего тренировочного процесса, а также указания для работы по настоящей программе.

## **6. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. Количество учебных недель – 34;

-количество учебных дней – 252;

-продолжительность каникул: осенние с 28 октября 2023 г. по 5 ноября 2023 г.;

- зимние с 30 декабря 2023 г. по 7 января 2024 г.;

весенние с 25 марта 2024 г. по 2 апреля 2024 г.;

летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.



### Календарно-тематический план секции «Волейбол»

№ занятия	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь	7	16.00-18.15	групповая	3	Инструктаж по ТБ на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Новоакшинская СОШ	комплексный
2		14	16.00-18.15	групповая	3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
3		21	16.00-18.15	групповая	3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
4		28	16.00-18.15	групповая	3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
5	ноябрь	4	16.00-18.15	групповая	3	Передачи мяча сверху стоя	Новоакшинская	комплексный

						спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	СОШ	
6		11	16.00-18.15	групповая	3	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	Новоакшинская СОШ	комплексный
7		18	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
8		25	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
9	декабрь	2	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в	Новоакшинская СОШ	комплексный

						различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол		
10	декабрь	9	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
11		16	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
12		23	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
13		30	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
14	январь	6	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Новоакшинская СОШ	комплексный
15		13	16.00-18.15	групповая	3	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с	Новоакшинская СОШ	комплексный

						подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
16		20	16.00-18.15	групповая	3	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
17		27	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Новоакшинская СОШ	комплексный
		3	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Новоакшинская СОШ	комплексный
18	февраль	10	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Новоакшинская СОШ	комплексный
19		17	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Новоакшинская СОШ	комплексный

						Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
20		24	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
21		3	16.00-18.15	групповая	3	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
22	март	10	16.00-18.15	групповая	3	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
23		17	16.00-18.15	групповая	3	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с	Новоакшинская СОШ	комплексный



						заданиями.		
24		24	16.00-18.15	групповая	3	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Новоакшинская СОШ	комплексный
25		31	16.00-18.15	групповая	3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Новоакшинская СОШ	комплексный
27	апрель	7	16.00-18.15	групповая	3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Новоакшинская СОШ	комплексный
28		14	16.00-18.15	групповая	3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Новоакшинская СОШ	комплексный
29		21	16.00-18.15	групповая	3	Система игры в защите «углом вперед». Учебно –	Новоакшинская СОШ	комплексный

						тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
30		28	16.00-18.15	групповая	3	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.  Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
31	май	5	16.00-18.15	групповая	3	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
32		12	16.00-18.15	групповая	3	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Новоакшинская СОШ	комплексный
33		19	16.00-18.15	групповая	3	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков	Новоакшинская СОШ	комплексный

						зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.		
34		26	16.00-18.15	групповая	3	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Новоакшинская СОШ	комплексный

## **8. Планируемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны **знать:**

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

**уметь:**

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

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**8. Оценочные материалы**  
**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**  
**(юноши)**

Содержание требований по ОФП	Оценка	Переводные
		ГНП-1
Бег с высокого старта (30м)	5	5,3
	4	5,5
	3	5,7
Челночный бег (6x5)	5	10,4
	4	10,6
	3	10,8
Бег с изменением направления (92м)	5	-
	4	
	3	
Прыжок в длину с места	5	200
	4	190
	3	180-
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя	5	8,0
	4	7,5
	3	7,0

**Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке**  
**(девушки)**

Содержание требований по ОФП	Оценка	Переводные
		ГНП-1
Бег с высокого старта (30м)	5	5,6
	4	5,8
	3	6,0
Челночный бег (6x5)	5	10,6
	4	10,8
	3	11,0
Бег с изменением направления (92м)	5	-
	4	
	3	
Прыжок в длину с места	5	175
	4	170
	3	165
Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя (1 кг)	5	7
	4	6
	3	5

**Контрольно-переводные нормативы по технической  
подготовке юноши, девушки**

№ п/п	Содержание требований по технической подготовке	переводные
		НП-1
1.	Вторая передача на точность из зоны 3, 6 в зону 4	3
2.	Передача сверху у стены (стоя лицом и спиной – чередования)	-
3.	Подача на точность: 14-16 лет – верхняя прямая; 14-16 лет – верхняя прямая по зонам; 14-16 лет – в прыжке	3
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (14-16 лет с передачи за голову)	-
5.	Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	1
6.	Нападающий удар прямая из зоны 4 в зону 4,5 (в 14-16 лет с низкой передачи)	-
7.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по Диагонали	-

## **8. Формы обучения, методы, приемы, педагогические технологии**

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий)

### **Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие (направлены на максимальное укрепление здоровья обучающихся);

- личностно-ориентированные (в центре внимания которых – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на

ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях); - игровые (обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся).

## 10. Материально- техническое обеспечение программы

спортивный игровой зал -1 шт.;

- тренажер (силовой)- 1шт.;

- велотренажер – 1шт.;

- тренажер (беговая дорожка) – 1 шт.;

- тренажер (силовой для жима «лежа»)- 1

### **спортивный инвентарь:**

- мячи волейбольные – 10 шт.;

- сетка волейбольная – 1шт.;

- стенка гимнастическая -1(4 пролета);

- скамейки гимнастические – 5 шт.;

- маты гимнастические -10 шт.;

- набивные мячи – 6 шт.;

- скакалки гимнастические – 5 шт.;

- разноцветные конусы – 10 шт. ;

- секундомеры – 1шт.;

- рулетки – 1 шт.;

- мячи баскетбольные – 20 шт.;

- мячи футбольные – 10 шт.;

- проектор – 1шт.;

-телевизор- 1 шт.

-магнитола – 1 шт



## Список использованной литературы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

### Список литературы для обучающихся и родителей

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 1989.
3. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
4. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
5. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

