

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 № 13-0/д от 25.08.2023 г.

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

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 14 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год (102 часа)  
Форма обучения: очная  
Язык обучения: русский

Автор - составитель:  
Юдин Андрей Александрович,  
тренер-преподаватель

с. Старое Шайгово, 2023 год

## содержание программы

Пояснительная записка.....	3-7
Цели и задачи.....	8
Учебный план.....	9
Учебно-тематический план.....	10-16
Содержание программы.....	17
Календарный учебный график.....	18
Календарно-тематическое планирование.....	19-27
Формы обучения, методы, приёмы, педагогические технологии.....	28
Планируемые результаты.....	29
Оценочные материалы.....	30-31
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;
- Концепция развития дополнительного образования 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 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 этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста 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 14-15 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 102 часов.

Программа предусматривает возраст занимающихся от 14 до 15 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	5
2.	Общая физическая подготовка	24
3.	Специальная физическая подготовка	15
4.	Техническая подготовка	30
5.	Тактическая подготовка	10
6.	Игровая подготовка	8
7.	Интегральная подготовка	3
8.	Инструкторская и судейская практика	1
9.	Восстановительные мероприятия	3
10.	Контрольные испытания	3
	Соревнования	По плану
	Общее количество часов в год	102

#### 4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		Форма контроля
		теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка (5 часов)</b>				
1	Физическая культура и спорт в России	1		Опрос, собеседования тесты, нормативы
2	Правила игры	3		
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		
<b>Общая физическая подготовка 24 (ч)</b>				
1	Бег с высокого старта (30м)		1	комплексный
2	Челночный бег (6х5)		1	комплексный
3	Бег с изменением направления (92м)		1	комплексный
4	Прыжок в длину с места		1	комплексный
5	Метание набивного мяча из-за головы 2-мя руками, стоя		2	комплексный
6	СПУ		2	комплексный
7	СБУ		2	комплексный
8	Упр.на гибкость		3	комплексный
9	бег		5	комплексный
10	Развитие координации		2	комплексный
<b>Специальная физическая подготовка(15ч)</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		1	Комплексный
			1	Комплексный
			1	Комплексный
			1	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		1  1  1  1  1  1	Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  Комплексный  комплексный
	Развитие скоростно-силовых качеств		2	комплексный
	Упражнения на развитие силы		3	комплексный
Техническая подготовка 30				
	<b>Техника нападения.</b> 1. <u>Перемещения и стойки</u> : стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),		10	Комплексный

<p>спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>2. <u>Передачи</u>: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.</p> <p>3. <u>Отбивание мяча кулаком</u> через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.</p> <p>4. <u>Подачи</u>: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.</p> <p><u>Нападающие удары</u>:</p>		<p>10</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Комплексный</p> <p>КОМПЛЕКСНЫЙ</p> <p>КОМПЛЕКСНЫЙ</p>
--	--	-----------------------------	--

<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 10ч</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 8 ч.				
	<p>1Мини-волейбол (по специальным правилам).  2Волейбол 2  х 2, 3 х 3, 4 х 4, 6 х 6.</p>		<p>4 4</p>	<p>КОМПЛЕКСНЫЙ  КОМПЛЕКСНЫЙ</p>
Интегральная подготовка 3ч				
	<p>1.Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.  2.Чередование упражнений для 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>

	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			
Инструкторская и судейская практика 1ч				
	Обученик судейству		1	
Восстановительные мероприятия 3 ч				
1	<b>«Заминка» после тренировки</b>		7	
Контрольные испытания 3ч				
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 14-15 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный
5	ноябрь	4	16.00-18.15	групповая	3	Передачи мяча сверху стоя	Мельцанская	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	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный
12		23	16.00-18.15	групповая	3	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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	Мельцанская СОШ	комплексный
15		13	16.00-18.15	групповая	3	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный
17		27	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Мельцанская СОШ	комплексный
		3	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Мельцанская СОШ	комплексный
18	февраль	10	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Мельцанская СОШ	комплексный
19		17	16.00-18.15	групповая	3	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный
29		21	16.00-18.15	групповая	3	Система игры в защите «углом вперед». Учебно –	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный
33		19	16.00-18.15	групповая	3	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков	Мельцанская 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.	Мельцанская СОШ	комплексный

## **7. 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).

## 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: 14-15 лет – верхняя прямая; 14-15 лет – верхняя прямая по зонам; 14-15 лет – в прыжке	3
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (14-15 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 14-15 лет с низкой передачи)	-
7.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-

## 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



