

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3  
городского округа Чапаевск  
\_\_\_\_\_ Е.А.Кочеткова  
от « 27 » июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Протокол № 3 от « 27 » июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ  
«ПОБЕДНЫЙ МЯЧ»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок обучения: 1 год

Разработчик:

Козуб Д.В.- педагог дополнительного образования  
Лезина Н.В. – педагог дополнительного образования

г. Чапаевск

2023 год

## **Введение**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами волейбола «Победный мяч» (далее Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Представленная программа по волейболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «волейбол».

## **Пояснительная записка**

Нормативными основаниями для разработки Программы являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Победный мяч » физкультурно - спортивная.

**Актуальность** программы заключается в следующем:

1. востребованность расширения спектра образовательных услуг и обеспечения вариативных форм дополнительного образования;
2. расширение сферы личностного развития детей младшего и среднего возраста, в том числе в физкультурно - спортивных направлениях;
3. требования муниципальной и региональной политики в сфере дополнительного образования – формирование здорового образа жизни в условиях модернизации дополнительного образования.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Отличительной особенностью** программы является модульное построение ее содержания, позволяющее выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирования навыков здорового образа жизни.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие***

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- обучить техническим элементам игры в волейбол и простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

#### ***Развивающие:***

- развить двигательные качества учащихся: координационные (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точность двигательных реакций, согласованность движений, ритм, умение держать равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений);
- развить физические способности организма (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу, гибкость, ловкость), а также сочетание этих способностей.
- развить потребность растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

#### ***Воспитательные:***

- воспитать у ребят ответственное отношение к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- сформировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям волейболом;
- воспитать морально-волевые качества;
- содействовать формированию навыков культуры поведения;
- воспитать чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательные отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

***Возраст обучающихся***, участвующих в реализации Программы: 7 – 18 лет.

***Режим занятий:*** 2 раза в неделю по 1,5 и 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 40 минут обучения.

***Срок реализации программы:*** программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

***Формы организации деятельности :*** парная, групповая, индивидуальная.

***Наполняемость учебных групп*** Минимальная наполняемость группы - 15 человек, максимальная - 25 человек.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься волейболом, при наличии медицинской справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия - тренировки.

Отдельные разделы Программы могут реализовываться с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или частично опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника, которые обеспечивают интерактивное взаимодействие удаленных участников через открытые каналы доступа (прежде всего Интернет).

Формами технологий дистанционного обучения являются интернет-уроки, вебинары, on-line-задания, skype-общение, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме.

1. Подготовительная часть - разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2. Основная часть - выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям. Проводится прием контрольных упражнений.

3. Заключительная часть - упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Личностные:***

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат
- формирование самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

#### ***Метапредметные:***

#### ***Познавательные:***

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;

- прогнозировать результат.

*Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;

- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;

- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

*Коммуникативные:*

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;

- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

**Учебный план**

**дополнительной общеразвивающей модульной программы  
«Победный мяч»**

| № модуля | Наименование модуля           | Количество часов |        |          | Формы контроля                    |
|----------|-------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                               | всего            | теория | практика |                                   |
| 1.       | Основы знаний игры в волейбол | 42               | 4      | 38       | Устный опрос                      |
| 2.       | Общая и специальная           | 42               | 4      | 38       | Выполнение контрольных упражнений |

|    |                        |            |           |            |                                   |
|----|------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|    | физическая подготовка  |            |           |            |                                   |
| 3. | Техника и тактика игры | 42         | 4         | 38         | Выполнение контрольных упражнений |
|    | <b>ИТОГО</b>           | <b>126</b> | <b>12</b> | <b>114</b> |                                   |

### **Формы контроля качества образовательного процесса**

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений и во время проведения соревнований.

В конце обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности обучающихся. (приложение №1)

### **Содержание программного материала**

В программу включены три модуля:

1. Основы знаний игры в волейбол
2. Общая и специальная физическая подготовка.
3. Техника и тактика игры.

## I Модуль «Основы знаний игры в волейбол».

В модуле «Основы знаний игры в волейбол» представлен материал по истории развития волейбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий, требования к подготовке спортсмена-волейболиста.

**Цель:** мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие волейболом.

**Задачи:**

Обучающие:

- ознакомить со спортивной игрой волейбол и выдающимися волейболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям спортивной игрой «Волейбол»

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, организованность, потребность в занятиях спортивными играми.

### **Предметные ожидаемые результаты**

*Обучающийся должен знать:*

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. Правила соревнований по волейболу;
3. Нормы контрольных нормативов;

*Обучающийся должен уметь:*

1. Выполнять разученные комплексы ОРУ, имитационные и специальные упражнения без подсказки;
2. Выполнять роль судьи игры в волейбол

*Обучающийся должен иметь навык:*

1. проведения спортивной игры волейбол.



**Учебно-тематический план модуля  
«Основы знаний игры волейбол»**

| Содержание занятий  | Кол-во часов | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Формы контроля /аттестации        |
|---|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------------------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b>  | <b>4</b>     | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  |                                   |
| - Вводное занятие. Игра в волейбол  |              | 1         |           |           | Собеседование                     |
| - Техника безопасности на занятиях волейболом.                                  |              | 1         |           |           | Устный опрос                      |
| - История развития волейбола в мире, России.                                    |              |           | 1         |           | Устный опрос                      |
| - Современные тенденции в развитии волейбола.                                   |              |           |           | 1         | Устный опрос                      |
| <b>2. Практическая подготовка</b>   |              |           |           |           |                                   |
| Основы техники и тактики  | <b>36</b>    | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>11</b> |                                   |
| - Стойки и перемещения.   | 5            | 2         | 2         | 1         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Передачи мяча: сверху двумя руками  | 7            | 3         | 2         | 2         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Нижняя передача мяча  | 6            | 2         | 2         | 2         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Подача мяча (нижняя, верхняя)   | 6            | 1         | 3         | 2         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Приём мяч снизу(двумя руками, одной рукой)                                    | 6            | 2         | 2         | 2         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Нападающий удар.  | 3            | 1         | 1         | 1         | Выполнение контрольных упражнений |
| - Блокирование.   | 3            | 1         | 1         | 1         | Выполнение контрольных упражнений |
| <b>Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных</b> |              |           |           | <b>2</b>  | Сдача нормативов                  |

|   |           |           |           |           |  |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) |           |           |           |           |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>42</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |  |

### Содержательная часть.

**Тема 1. Вводное занятие.** Игра в волейбол

Теория: Знакомство детей с игрой в волейбол. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении.

**Тема 2.** Техника безопасности на занятиях волейболом.

Теория: Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму.
2. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку
3. Ногти должны быть коротко острижены.
4. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу
5. Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы
6. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.
7. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога.
8. Не нарушать определенную педагогом организацию занятия.
9. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.
10. Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий.
11. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.
12. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.
13. Оказывать необходимую помощь товарищу в случае необходимости.
14. Не бросать мяч под ноги игрокам.
15. Не передавать или подавать мяч ногой.
16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.
17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить педагогу.
18. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
19. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
20. Знать и соблюдать правила игры;
21. Знать и выполнять настоящую инструкцию;

22. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

**Тема 3.** История развития волейбола в мире, России. Современные тенденции в развитии волейбола.

Теория:

1. Развитие волейбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовка. Соревновательная деятельность волейболиста).
3. Современные разновидности волейбола.

**Тема 4.** Основы техники и тактики игры.

Теория:

1. Основные понятия о спортивной технике и тактике игры.
2. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Практика:

1. Стойки и перемещения.
2. Передачи мяча: сверху двумя руками
3. Подача мяча (нижняя, верхняя)
4. Приём мяч снизу (двумя руками, одной рукой)
5. Нападающий удар.
6. Блокирование.

**Тема 5.** Спортивные соревнования.

Теория:

1. Организация и проведение соревнований по волейболу.
2. Роль соревнований в подготовке спортсменов.
3. Правила соревнований по волейболу.
4. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

**Тема 6.** Оборудование и инвентарь.

Теория: Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

*Текущий контроль* осуществляется в течение учебного года в форме устного опроса.

## **II Модуль «Общая и специальная физическая подготовка».**

В модуле «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества,

### **Цель:**

- формирование и улучшение у учащихся основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости и т.д.
- развитие специальных двигательных умений и навыков, наиболее нужных при игре в волейбол(прыгучесть, скорость передвижения, передвижение по площадке различными способами и сменой направления движения, остановки прыжком, скачком и т.д.)

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии волейболом;
- вырабатывать умение быстрой оценки ситуации и принятии правильной на неё реакции, концентрировать внимание на действии.
- формировать знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья своего организма и его работоспособности;
- развивать двигательные способности на основе занятий волейболом.

#### Развивающие:

- развитие стремления к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; развивать координационные способности

#### Воспитательные:

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

#### **Предметные ожидаемые результаты:**

##### *Обучающийся должен знать:*

- Виды двигательных действий при занятии волейболом;
- подвижные игры при занятии волейболом;

##### *Обучающийся должен уметь:*

- Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- развивать быстроту, прыгучесть, ловкость
- выполнять приём и передачу мяча

##### *Обучающийся должен иметь навык:*

- игры в пионербол, волейбол

### **Учебно-тематический план модуля «Общая и специальная физическая подготовка»**

| Содержание занятий | Кол-во часов | декабрь | январь | февраль | Формы контроля /аттестации |
|--------------------|--------------|---------|--------|---------|----------------------------|
|--------------------|--------------|---------|--------|---------|----------------------------|

|  |           |          |          |          |   |
|--|-----------|----------|----------|----------|---|
| <b>1.Теоретическая подготовка</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |   |
| - Значение ОФП в подготовке волейболистов.   |           | 1        |          |          | <b>Собеседование</b>                      |
| - Знакомство с физическими качествами, специфических для игры в волейбол.            |           | 1        | 1        | 1        | <b>Собеседование</b>                      |
| <b>2.Практическая подготовка</b>   | <b>36</b> |          |          |          |   |
| <i>Общая физическая подготовка</i>   | <b>20</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>7</b> |   |
| - Гимнастические упражнения  | 3         | 1        | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Акробатические упражнения  | 3         | 1        | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| -Легкоатлетические упражнения.   | 7         | 2        | 2        | 3        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Спортивные и подвижные игры  | 7         | 3        | 2        | 2        |   |
| <i>Специальная физическая подготовка</i>   | <b>16</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>5</b> |   |
| - Упражнения для развития быстроты   |           | 1        | 1        |          | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития прыгучести.  |           | 1        | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития ловкости.  |           | 1        | 1        |          | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. |           | 1        | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач                  |           | 1        | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.     |           |          | 1        | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| - Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании                      |           |          |          | 1        | Выполнение контрольных упражнений         |
| <b>3. Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных</b>   | <b>2</b>  |          | <b>1</b> | <b>1</b> | Сдача нормативов, участие в соревнованиях |

|   |           |           |           |           |  |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
| мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся) |           |           |           |           |  |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>42</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |  |

## Содержание программы

**Тема 1.** Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика:

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

2. Упражнения на снарядах и со снарядами.

3. Упражнения из других видов спорта.

4. Подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

- Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки).
- на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения*

- группировки и перекаты в различных положениях.
- стойка на лопатках.
- стойка на голове и руках.
- кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

- Бег: 20,30,60 м.
- повторный бег два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60 м.
- Бег с низкого старта 60 м, 100 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м.
- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).
- Бег или кросс 500-1000 м.
- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.
- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока;
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

#### *Спортивные и подвижные игры.*

В подготовке применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч, бадминтон и др. с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов. (Приложение 1)

## **Тема 2.** Специальная физическая подготовка

Теория: знакомство с физическими качествами, специфических для игры в волейбол.

### Практика:

*Упражнения для развития быстроты.* 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.

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 подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

*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). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

### *Упражнения для развития ловкости.*

Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и



ногами. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи волейбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Ведение волейбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач.* 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.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой -вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. 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.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*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).

Стоя у стены (щита) с волейбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

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.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

*Промежуточная аттестация* - осуществляется в конце учебного года в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (Приложение 1)

### **III Модуль «Техника и тактика игры»**

В модуле «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Учебный материал включает в себя разделы:

1. Техническая подготовка. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - приём мяча и блокирование. Передвижения в нападении и защите идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низкой или высокой стойке игрока.

2. Тактическая подготовка (тактика нападения, тактика защиты, командная игра).  
Теория (правила соревнований, игры, жесты судей).

**Цель:** Совершенствование двигательных умений и навыков. Научить ребят основным техническим и тактическим приемам игры в волейбол. Создать конкурентно способную команду для участия в районных и окружных соревнованиях по волейболу из наиболее способных ребят.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить технико-тактическим приемам игры в волейбол;
- обучить технико-тактическим действиям в защите и нападении при игре в волейбол.

**Развивающие:**

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
- прививать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности за команду, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи; уважения к товарищам, партнёрам, сопернику, зрителям, судьям;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность.

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

- Технику и тактику игры волейбол;
- Стойки и перемещения

*Обучающийся должен уметь:*

- Выполнять технические приёмы
  - 1.Подача мяча (нижняя, верхняя, «планер»)
  - 2.Передачи мяча сверху.
  - 3.Приём мяча снизу (двумя руками, одной рукой)
  - 4.Нападающий удар.
  - 5.Блокирование.

*Обучающийся должен иметь навык:*

- игры в пионербол, волейбол.

**Учебно-тематический план модуля  
«Техника и тактика игры»**

| <b>Содержание занятий</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>Формы контроля /аттестации</b>           |
|---|---------------------|-------------|---------------|------------|---|
| <b>1.Теоретическая подготовка</b>   | <b>4</b>            | <b>2</b>    | <b>1</b>      | <b>1</b>   |   |
| - Техника игры, ее характеристика   |                     | <b>1</b>    |               |            |   |
| - Классификация технических приемов. Терминология.  |                     | <b>1</b>    |               |            |   |
| - Тактика игры в нападении.   |                     |             | <b>1</b>      |            |   |
| - Тактика игры в защите   |                     |             |               | <b>1</b>   |   |
| <b>2. Практическая подготовка</b>   | <b>36</b>           |             |               |            |   |
| Техническая подготовка.   | <b>18</b>           | <b>6</b>    | <b>6</b>      | <b>6</b>   |   |
| - Подача мяча (нижняя, верхняя, «планер»)   |                     | 1           | 2             | 1          | Выполнение контрольных упражнений           |
| - Передачи мяча сверху.   |                     | 2           | 1             | 1          | Выполнение контрольных упражнений           |
| - Приём мяча снизу (двумя руками, одной рукой)  |                     | 1           | 1             | 2          | Выполнение контрольных упражнений           |
| - Нападающий удар.  |                     | 1           | 1             | 1          | Выполнение контрольных упражнений           |
| - Блокирование.   |                     | 1           | 1             | 1          | Выполнение контрольных упражнений           |
| Тактическая подготовка  | <b>18</b>           | <b>6</b>    | <b>6</b>      | <b>6</b>   |   |
| - Тактика игры в нападении.   |                     | 3           | 3             | 3          | Выполнение контрольных упражнений           |
| - Тактика игры в защите   |                     | 3           | 3             | 3          | Выполнение контрольных упражнений           |
| <b>3.Контрольные испытания, аттестация, тестирование, участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях (оценка подготовленности обучающихся)</b> | <b>2</b>            |             | <b>1</b>      | <b>1</b>   | Сдача нормативов<br>Участие в соревнованиях |
| <b>ИТОГО</b>  | <b>42</b>           | <b>14</b>   | <b>14</b>     | <b>14</b>  |   |

**Содержание программы**

**Тема 1.** Техническая подготовка.

Теория: Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты. Зависимость технической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях –необходимое условие проверки технической подготовки игроков. Особенности технической подготовки с начинающими.

Существуют несколько технических приёмов игры в волейбол от качественного выполнения которых зависит и само качество игры

- 1.Подача мяча (нижняя, верхняя, «планер»)
- 2.Передачи мяча сверху.
- 3.Приём мяча снизу (двумя руками, одной рукой)
- 4.Нападающий удар.
- 5.Блокирование.

В зависимости от ситуации во процессе игры игрок выполняет эти приёмы в статическом положении, в движении(во время перебежки, в прыжке, скачке) или после перемещения. Для отработки их применяются следующие упражнения(как пример).

Практика: Стойки и перемещения.

Совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией технических приёмов.

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 (откидка) назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

Подачи мяча.

Верхняя прямая в дальние и ближние зоны; подряд 5-10 попыток по 2-3 подхода в две продольные зоны 6-3, 1-2,5-4 на силу и точность; планирующая подача, соревнование на большее количество выполненных правильно подач; чередование способов подач при моделировании сложных условий (па фоне утомления и т.п.); чередование подач на силу и нацеленных.Игра «Подачки».

Передачи мяча сверху.

Передачи сверху в парах: высокая-низкая; длинная-короткая; над собой-партнёру; то же, но партнёру через себя; в тройках – два мяча. Индивидуально у стены различные по расстоянию и высоте. На сетке «по зонам». В группах в три мяча – три игрока с мячами стоят в зонах 4, 3, 2 и делают передачи перед собой, остальные перемещаются от игрока в 4-й зоны к игроку 3-й, 2-й и перебегают назад.

Приём мяча снизу.

В парах – многократные передачи партнёру; над собой – партнёру; то же, но партнёру через себя. Приём нападающего удара от партнёра (над собой, на бьющего, на «третьего»). Приём нападающих ударов поочередно от 2-х, 3-х партнёров. Приём на связку с перемещением игрока по зонам 1, 2, 6, 4, 5 (варианты зон на усмотрение) Приём подачи- над собой, на связку в зону 3, 2; приём на сторону соперника.

Нападающий удар:

Прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие); с удаленных от сетки передач; с передачи в прыжке назад (за голову); с передач с последующим падением; имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками и одной; нападающий удар «по линии»; с переводом (4 по 4, 2 по 2); с удаленных от сетки передач; боковой нападающий удар сильнейшей рукой с различных передач по расстоянию и высоте, с удаленных от сетки передач; нападающий удар с переводом влево без поворота туловища из зон 3,4, 2; нападающие удары с задней линии из зон 6,1, 5; Блокирование и страховка.

Стоя лицом у стены, руки согнуты в локтях, ладони вперёд – по сигналу встаём на носки, руки вытягиваем вверх, ладонями касаемся стены (имитируем блокирование мяча) – смотрим расположение ладоней. Ошибки исправляем. Повторяем 10 – 12 раз. То же на низкой сетке. То же на высокой сетке в прыжке. То же в парах через сетку с касанием ладоней партнёра над сеткой. Перемещение приставным шагом вдоль сетки с постановкой блоков по зонам 2, 3, 4 и обратно. Партнёр бросает в/б мяч двумя руками сверху над сеткой- игрок блокирует. В парах через сетку: верхняя передача партнёру через сетку, тот делает передачу (встречный мяч) назад, партнёр производит нападающий удар по переходящему мячу, а другой блокирует удар.

Интегральная подготовка.

Передачи мяча во встречных колоннах с имитациями приёма мяча в падении (блокирования на сетке, нападающего удара) во время перебежек. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

**Тема 2 .Тактическая подготовка**

Теория:

Важным звеном в подготовке волейболистов является тактическая подготовка. Игра в нападении строится от количества игроков, умеющих выполнять тот или иной нападающий удар. В современном волейболе приветствуется наличие на

площадке одновременно 4 – 5 нападающих игроков, по этому обучение тактике игры вообще, а в нападении в частности требуется уделять значительную часть времени.

Она условно подразделяется на:

1. Тактику игры в нападении.

Игра в нападении строится от количества игроков, умеющих выполнять тот или иной нападающий удар. В современном волейболе приветствуется наличие на площадке одновременно 4 – 5 нападающих игроков, поэтому обучение тактике игры вообще, а в нападении в частности требуется уделять значительную часть времени. Игру в нападении условно можно разделить на 3 основных варианта подготовки:

- а) индивидуальные действия (в зависимости от игры противника выбрать направление, силу, способ удара)
- б) групповые действия (взаимодействие двух (нападающий-связка) или трёх игроков (принимающий – связка-нападающий))
- в) командные действия (смена игроками зон нападения, перемещения игроков с целью запутывания соперника и вывода нападающего на «чистую» сетку; комбинации «волна», «взлёт», «забегание», «крест» и т.д.

2. Тактику игры в защите:

Основные способы игры в защите:

- а) Блокирование (индивидуальное, групповое.)
- б) Страховка блока (крайними защитниками, игроком «б» зоны, «либеро»)
- в) Перестроение команды в зависимости от направления атак противника (защита углом вперёд или углом назад) и др. варианты.

Практика: Групповые и командные действия при тактике игры в нападении и при тактике игры в защите.

## Календарно - тематический план программы по волейболу

### «Победный мяч»

| № занятия | Содержание занятия   | Кол – во часов |
|-----------|--|----------------|
| Сентябрь  |  |                |
| 1         | ОФП. Инструктаж по Т/Б на занятиях волейболом. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. | 1,5            |
| 2         | СФП. Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.   | 2              |
| 3         | ОФП. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.                                   | 1,5            |
| 4         | СФП. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным шагом. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой. 2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. История развития волейбола.       | 2              |
| 5         | ОФП. Сочетание передвижений: 1. Шагом, бегом. 2. Приставным шагом, двойным   | 1,5            |



|         |  |     |
|---------|--|-----|
|         | шагом. Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении.  |     |
| 6       | СФП.Стойки: - высокая; - средняя; - низкая. Сочетание передвижений. Передача мяча сверху: 1. Индивидуальная над собой.2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. 3. В парах: на месте.  | 2   |
| 7       | ОФП.Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.<br>2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.  | 1,5 |
| 8       | СФП.Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.Игра в пионербол.   | 2   |
| Октябрь |  |     |
| 9       | ОФП.Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.  | 1,5 |
| 10      | СФП.Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.<br>2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой. Сочетание передвижений.2. Индивидуальная двумя руками у стены.     | 2   |
| 11      | ОФП.Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.<br>2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.<br>2. Индивидуальная двумя руками у стены. Сочетание передвижений. | 1,5 |
| 12      | СФП.Передача мяча сверху:1. Индивидуальная над собой.<br>2. Индивидуальная у стены на месте, в движении. Передача и прием мяча снизу:1. Индивидуальная передача двумя руками над собой.  | 2   |
| 13      | ОФП.Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.  | 1,5 |
| 14      | СФП.Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. Стойки и передвижения. Сочетание передвижений.  | 2   |
| 15      | ОФП.Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   | 1,5 |
| 16      | СФП.Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.  | 2   |
| 17      | ОФП. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  | 1,5 |
| Ноябрь  |  |     |
| 18      | СФП. Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.   | 2   |
| 19      | ОФП.Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   | 1,5 |
| 20      | СФП.Подачи:1. Нижняя прямая в парах и у стены. 2. Нижняя прямая через сетку в разные зоны. Передача мяча сверху. Передача и прием мяча снизу. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.   | 1,5 |
| 21      | Участие в соревнованиях.   | 2   |
| 22      | ОФП.Подачи нижняя прямая, нижняя прямая через сетку в разные зоны.Учебная игра.  | 1,5 |
| 23      | СФП.Передача мяча сверху.Игра «Метко в цель».  | 2   |
| 24      | ОФП.Передача мяча над собой на месте, в движении.Индивидуальная работа с мячом у стены.Учебная игра.   | 1,5 |
| 25      | СФП.Отработка техники передач в парах.Тоже на сетке.   | 2   |
| 26      | ОФП. Учебная игра в пионербол с элементами волейбола.  | 1,5 |
| Декабрь |  |     |
| 27      | ОФП.Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.   | 1,5 |
| 28      | СФП.Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.   | 2   |
| 29      | ОФП.Верхняя подача: 1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. 2. Имитация подбрасывания мяча без удара. 3. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.   | 1,5 |
| 30      | СФП.Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или  | 2   |

|         |  |          |
|---------|--|----------|
|         | партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи.   |          |
| 31      | ОФП.Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом. Имитация подбрасывания мяча без удара. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния. Верхняя подача через сетку с места подачи. | 1,5      |
| 32      | СФП.Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.  | 2        |
| 33      | ОФП.Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.  | 1,5      |
| 34      | СФП.Чередование верхней и нижней подач через сетку в разные зоны. Индивидуальные тактические действия, групповые, в защите.  | 2        |
| Январь  |  |          |
| 35      | СФП.Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.  | 2        |
| 36      | ОФП.Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке. Игровые зоны. Тактические действия игроков.  | 1,5      |
| 37      | Участие в соревнованиях.   | 2        |
| 38      | ОФП. Передачи мяча в тройках:зоны 1-4-2  | 1,5      |
| 39      | СФП. Передачи мяча в парахчерез сетку.(2-4,2-2,2-4-2-4 и т.д.)   | 2        |
| 40      | ОФП.Передачи мяча на точность.Связка в зоне 4.Поточно передачи на связку по схеме 2-3-6-3-2 – уход за спину.   | 1,5      |
| 41      | СФП.Передача мяча сверху и снизу.  | 2        |
| Февраль |  |          |
| 42      | СФП.Передачи мяча над собой после перемещения.   | 2        |
| 43      | ОФП.Учебная двусторонняя игра.   | 1,5      |
| 44      | СФП.Нижняя прямая подача, прием мяча с подачи.   | 2        |
| 45      | ОФП.Верхняя прямая подача, прием мяча с подачи.  | 1,5      |
| 46      | СФП.Взаимодействие игроков при приеме мяча с подачи.   | 2        |
| 47      | ОФП.Приём мяча после отскока от пола.  | 1,5      |
| 48      | СФП.Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.  | 2        |
| 49      | ОФП.Подача в стену с расстояния 6-9 м  | 1,5      |
| Март    |  |          |
| 50      | СФП.Подачи через сетку из-за лицевой линии.  | 2        |
| 51      | ОФП.Подачи в правую и левую половины площадки.   | 1,5      |
| 52      | СФП.Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.   | 2        |
| 53      | ОФП.Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2  | 1,5      |
| 54      | СФП.Учебная двусторонняя игра.   | 2        |
| 55      | ОФП. Нападающий удар   | 1,5      |
| 56      | СФП.Приём мяча наброшенного партнёром.   | 2        |
| 57      | ОФП.Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.  | 1,5      |
| Апрель  |  |          |
| 58      | СФП.Приём мяча после отскока от пола.  | 2        |
| 59      | ОФП.Учебная двусторонняя игра.   | 1,5      |
| 60      | СФП.Имитация приёма мяча после перемещения.  | 2        |
| 61      | ОФП.Подачи в парах.  | 1,5      |
| 62      | СФП.Прием и розыгрыш мяча с подачи.  | 2        |
| 63      | ОФП.Нападающий удар  | 1,5      |
| 64      | СФП.Блокирование одиночное и групповое, действия игроков.  | 2        |
| 65      | ОФП. Судейство игр по волейболу – основные моменты и жестикуляция судьи. Учебная игра.   | 1,5      |
| Май     |  |          |
| 66      | СФП.Стойки и перемещения.Приём мяча после перемещений.Учебная игра.  | 2        |
| 67      | ОФП. Подачи мяча.Приём подачи на «связку» в зону 2.Учебная игра.   | 1,5      |
| 68      | СФП. Приём мяча снизу. В парах «Защита-нападение» Учебная игра.  | 2        |
| 69      | ОФП. Нападающий удар «в ход» из зоны 4. Учебная игра.  | 1,5      |
| 70      | СФП. Блокирование и страховка в зоне 4. Учебная игра.  | 2        |
| 71      | ОФП. Тактика игры в нападении. Комбинация «Волна».   | 1,5      |
| 72      | СФП.Передачи мяча через сетку.Упр. «Змейка» Учебная игра.  | 2        |
| ИТОГО   |  | 126 час. |

## Обеспечение программы

### *Методическое обеспечение*

#### Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знания в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

#### Методы работы:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный метод* - показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

#### Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в волейбол.

Основные формы подготовки на занятиях по волейболу- спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с мячом, 30% отводится на упражнения различного характера.

#### Материально-техническое оснащение программы

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 6 пролетов

**Контрольные нормативы общей физической и специальной  
физической подготовленности освоения программы по волейболу  
«Победный мяч»**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)  |   |
|---------------------------------|---|---|
|                                 | Мальчики  | Девочки   |
| Быстрота                        | Бег на 30 м (не более 5,1 с)  | Бег на 30 м (не более 5,7 с)  |
|                                 | Челночный бег 5х6<br>(Не более 11 с.)                                       | Челночный бег 5х6<br>(Не более 11,5 с.)                                   |
| Сила                            | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя<br>(не менее 12,5 м.) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя<br>(не менее 12 м.) |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места<br>(не менее 210 см)                                 | Прыжок в длину с места<br>(не менее 190 см)                               |
|                                 | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 54 см)                  | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 46 см)                |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).- Краснодар,2015.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2014 (ГНП), 2015 (УТТ), 2016(ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. -М.,2015.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. -М.,2015.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. -М.,2016.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. -М.,2015.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.У истоков мастерства. -М.,2015.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. -Иркутск,2016.
9. Марков К. К. Тренер -педагог и психолог. -Иркутск,2015.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М, 2015.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 2015.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред.М.Я. Набатниковой. -М,2015.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев,2015.
15. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва (авторы-составители: Ю.Д.Железняк, доктор пед. наук; А.В.Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П.Сыромятников, доктор мед. наук). М.: Советский спорт, 2003. 16.Система подготовки спортивного резерва. -М.,2015.

### Перечень интернет-ресурсов.

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru