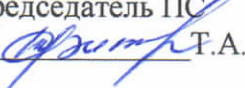


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 5 от «22» мая 2023 г.  
Председатель ПС  
 Т.А. Фиткевич



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДО ДООСЦ  
Д.А. Бибенин  
Приказ № 84/1 от «22» мая 2023г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «ВОЛЕЙБОЛ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: 15 - 17 лет*

*Уровень: продвинутый*

*Продолжительность освоения программы: 3 года*

Разработана авторским коллективом МБОУ ДО ДООСЦ:  
педагоги дополнительного образования высшей квалификационной  
категории Абражеева Е.А., Фиткевич Т.А., Фролова Н.В., Паршин Д.М.,  
Власов Ю.Н.

п. Красная Горбатка

2023год

## Содержание

1	Титульный лист	1
2	Содержание	2
3	1. Комплекс основных характеристик программы 1.1. Пояснительная записка	3
4	1.2. Цели и задачи	5
5	1.3. Содержание программы. Учебно-тематический план 1-го года обучения. Учебно-тематический план 2-го года обучения	6
6	1.4. Планируемые результаты	14
7	2. Комплекс организационно-педагогических условий 2.1. Календарно-учебный график	15
8	2.2. Условия реализации программы	16
9	2.3. Формы аттестации	16
10	2.4. Оценочные материалы	17
11	2.5. Методические материалы	17
12	2.6. Список литературы	20

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) продвинутого уровня сложности имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Конвенцией по правам ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 01.03.2020) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава и лицензии на образовательную деятельность, локальных нормативных актов МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области.

**Актуальность программы.** Заключается в современной жизненной необходимости вовлечения детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в спортивные секции. В условиях агрессивной информационной среды программа «Волейбол» способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Занятия волейболом способствуют повышению самооценки учащегося. Тренируясь в неформальной обстановке, ребёнок более раскрепощается, обнаруживает свои скрытые возможности по формированию логического мышления.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогические принципы:

Основной принцип занятий по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в отделении волейбола является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Принципы, обеспечивающие реализацию программы:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- подбор методов занятий соответственно целям и содержанию занятий и эффективности их применения;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
  - преемственность, каждая новая тема логически связана с предыдущей;
  - доступность.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей в возрасте 15-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью, в том числе дети из сельской местности, дети из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Объем и сроки освоения программы:** Срок изучаемой программы – 3 года.

Название ДОП	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю/год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»	9-12/378/504	9-12/378/504	9-12/378/504
ИТОГО за 3 года:	1 134ч/1 512 ч		

**Форма обучения** – Очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** При организации образовательного процесса используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

**Режим занятий и периодичность:**

1 год обучения – 3-4 раза в неделю по 3 академических часа (378-504 часа в год)

2 год обучения – 3-4 раза в неделю по 3 академических часа (378-504 часа в год)

3 год обучения – 3-4 раза в неделю по 3 академических часа (378-504 часа в год).

Занятия проводятся 3-4 раза в неделю по 3-4 часа, количество учебных занятий в год – 378 - 504 часов. Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу рассчитана в академических часах (академический час – 45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не превышает 3 часа /3-4 раза в неделю.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций

успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## 1.2. Цели и задачи.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – создание условий для всестороннего развития личности подростка, формирования физической культуры и развития физических способностей обучающихся путём углублённого изучения командной спортивной игры «Волейбол».

Задачами программы являются:

*образовательные*

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

*развивающие*

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

*воспитательные*

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

## 1.3. Содержание программы

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6/6</b>	<b>4/4</b>	<b>2/2</b>
1	Вводное занятие	2/2	1/1	1/1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4/4	2/2	2/2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90/170</b>	<b>5/5</b>	<b>85/165</b>
1	Гимнастические упражнения	30/50	2/2	28/48
2	Лёгкоатлетические упражнения	30/50	2/2	28/48
3.	Подвижные игры	30/70	1/1	29/69

<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>104/150</b>	<b>10/10</b>	<b>94/140</b>
1	Техника передвижения и стоек	30/40	3/3	27/37
2	Техника приёма и передач мяча сверху	30/40	3/3	27/37
3.	Техника приёма мяча снизу	30/40	3/3	27/37
4.	Верхняя прямая подача	14/30	1/1	15/29
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>120/120</b>	<b>10/10</b>	<b>110/110</b>
1.	Индивидуальные действия	40/40	2/2	38/38
2.	Групповые действия	30/30	5/5	25/25
3.	Командные действия	30/30	5/5	25/25
4.	Тактика защиты	20/20	2/2	18/18
<b>V</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>50/50</b>	<b>5/5</b>	<b>45/45</b>
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>6/6</b>	<b>2/2</b>	<b>4/4</b>
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2/2</b>	<b>-/-</b>	<b>2/2</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>378/504</b>	<b>31/31</b>	<b>347/473</b>

### Содержание программы 1 года обучения.

#### I. Основы знаний

##### *Тема №1. Вводное занятие*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

##### *Тема № 2. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/*

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры, комбинированные эстафеты.*

#### III. Техническая подготовка

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху* двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### IV. *Тактическая подготовка*

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Интегральная подготовка.** *Упражнения на переключение в выполнении технических приёмов.* Первое – нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определённым способом и в определённом направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье – приём мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. учитывается качество приёма и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

#### VI. *Контрольные испытания и соревнования*

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

## VII. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6/6</b>	<b>4/4</b>	<b>2/2</b>
1	Вводное занятие	2/2	1/1	1/1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4/4	2/2	2/2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90/170</b>	<b>5/5</b>	<b>85/165</b>
1	Гимнастические упражнения	30/50	2/2	28/48
2	Лёгкоатлетические упражнения	30/50	2/2	28/48
3.	Подвижные игры	30/70	1/1	29/69
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>104/150</b>	<b>10/10</b>	<b>94/140</b>
1	Техника передвижения и стоек	30/40	3/3	27/37
2	Техника приёма и передач мяча сверху	30/40	3/3	27/37
3.	Техника приёма мяча снизу	30/40	3/3	27/37
4.	Верхняя прямая подача	14/30	1/1	15/29
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>120/120</b>	<b>10/10</b>	<b>110/110</b>
1.	Индивидуальные действия	40/40	2/2	38/38
2.	Групповые действия	30/30	5/5	25/25
3.	Командные действия	30/30	5/5	25/25
4.	Тактика защиты	20/20	2/2	18/18
<b>V</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>50/50</b>	<b>5/5</b>	<b>45/45</b>
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>6/6</b>	<b>2/2</b>	<b>4/4</b>
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2/2</b>	<b>-/-</b>	<b>2/2</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>378/504</b>	<b>31/31</b>	<b>347/473</b>

### Содержание программы 2 года обучения

#### I. Основы знаний

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### II. Общая физическая подготовка

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза.



Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гандбол», «Футбол», «Баскетбол» Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Специальная физическая подготовка

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на обеих ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг “крюком” в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

*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 на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

### III. Техническая подготовка

*Подача мяча:* верхняя прямая на точность.

*Нападающие удары* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; *нападающий удар* из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

*Техника защиты. Действия без мяча.*

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

*Действия с мячом. Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

### IV. Тактическая подготовка

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

*Тактика защиты. Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

*Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

V. Интегральная подготовка. Упражнения на переключение в выполнении технических приёмов. Первое – нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определённым способом и в определённом направлении, затем блокирует известные

ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье – приём мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. учитывается качество приёма и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### VII. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

### **Учебно-тематический план 3-го года обучения**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6/6</b>	<b>4/4</b>	<b>2/2</b>
1	Вводное занятие	2/2	1/1	1/1
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	4/4	2/2	2/2
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>90/170</b>	<b>5/5</b>	<b>85/165</b>
1	Гимнастические упражнения	30/50	2/2	28/48
2	Лёгкоатлетические упражнения	30/50	2/2	28/48
3.	Подвижные игры	30/70	1/1	29/69
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>104/150</b>	<b>10/10</b>	<b>94/140</b>
1	Техника передвижения и стоек	30/40	3/3	27/37
2	Техника приёма и передач мяча сверху	30/40	3/3	27/37
3.	Техника приёма мяча снизу	30/40	3/3	27/37
4.	Верхняя прямая подача	14/30	1/1	15/29
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>120/120</b>	<b>10/10</b>	<b>110/110</b>
1.	Индивидуальные действия	40/40	2/2	38/38
2.	Групповые действия	30/30	5/5	25/25
3.	Командные действия	30/30	5/5	25/25
4.	Тактика защиты	20/20	2/2	18/18
<b>V</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>50/50</b>	<b>5/5</b>	<b>45/45</b>
<b>VI</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>6/6</b>	<b>2/2</b>	<b>4/4</b>
<b>VII</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2/2</b>	<b>-/-</b>	<b>2/2</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>378/504</b>	<b>31/31</b>	<b>347/473</b>

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### I. Основы знаний

Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема № 2. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/*

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

## II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры, комбинированные эстафеты*

## III. Техническая подготовка

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;* передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### IV. Tактическая подготовка

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**V. Интегральная подготовка.** *Упражнения на переключение в выполнении технических приёмов.* Первое – нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет удар определённым способом и в определённом направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитывается точность нападающего удара и качество блокирования. Второе – вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) – по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи. Третье – приём мяча снизу двумя руками – верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. учитывается качество приёма и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определённое количество серий.

#### VI. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### VII. Итоговое занятие

Итоговая аттестация. Техника безопасности во время занятий.

### 1.4. Планируемые результаты

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение обучающимся социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учитывать взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учитывать ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение обучающимся опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить детей

самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России;
- иметь представление о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

После окончания обучения по программе продвинутый уровень обучающийся должен знать:

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей.

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;

- выполнять обманные действия “скидки”;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарно-учебный график**

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует рекомендованным нормам, установленным «Сан ПиН».

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 августа.

<b>№</b>	<b>Год обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Объём учебных часов</b>	<b>Режим работы</b>
1.	Первый	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа
2.	Второй	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа
3.	Третий	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа;
		42	168	504	3 раза в неделю по 4 часа

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

1. Мяч волейбольный - 15 штук на группу, используется 100% времени реализации программы;
2. Мяч весовой (медицинбол, вейтбол) - 10 штук на группу, используется 70% времени реализации программы;

3. Волейбольная сетка - 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
4. Волейбольная площадка со стойками (в помещении) - 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
5. Скакалка гимнастическая - 15 единиц на группу, используется 60% времени реализации программы;
6. Скамья гимнастическая - 2 единицы на группу, используется 50% времени реализации программы;
7. Мяч баскетбольный - 10 штук на группу, используется 50% времени реализации программы;
8. Эспандер лыжника - 5 штук на группу, используется 30% времени реализации программы;
9. Телевизор - 1 штука на группу, используется 10% времени реализации программы.

**Информационное обеспечение:** использование интернет ресурса, методические рекомендации.

**Кадровое обеспечение:** Данная программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### 2.3. Формы аттестации

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации. Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.



## 2.4. Оценочные материалы

### 1. Тест на развитие скоростных способностей;

*Бег 30 м*

Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

### 2. Тест на быстроту передвижения:

*Бег 1000 м "*

По сигналу он начинает бег.

Время фиксируется секундомером.

### 3. Тест для определения скоростно-силовых качеств:

*Прыжок в длину с места*

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*Подъём туловища и подтягивание на перекладине.*

Пресс- за 30 сек. по сигналу начинают упражнение лежа на матах, руки находятся за головой или скрещены на груди.

Мальчики на высокой перекладине поднимают туловище – считается количество раз.

Девочки отжимаются в упоре лежа на полу, касаясь отметки.

## Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности - продвинутый					
		мальчики			девочки		
		15	16	17	15	16	17
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	4,6	4,5	5,0	4,9	4,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	240	245	210	220	220
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	38	39	33	34	34
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,17	3,12	3,50	3,45	3,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	15	16	17	31	34	32

## 2.5. Методические материалы

**Формы занятий** - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игра), беседы по правилам и судейству соревнований.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая	Практикум: - занятие	- литература по теме;	- волейбольные мячи;	- контрольные нормативы;

подготовка	<p>поточным методом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

## 2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Литература для учащихся:*

1. Клещёв Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

### *Литература для педагога:*

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Фомин Е.В. Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. М., 2015.