

Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования  
Детско – юношеская спортивная школа  
р.п. Вешкайма Ульяновской области

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 4  
от «12» 05. 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

(105 часов)

<b>Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>Уровень</b>	базовый
<b>Возраст обучающихся</b>	8-10 лет
<b>Срок реализации</b>	1 год

**Автор – составитель:**  
Павлов Максим Сергеевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Вешкайма 2023г.

Муниципальное бюджетное учреждения дополнительного образования  
Детско – юношеская спортивная школа  
р.п. Вешкайма Ульяновской области

Принято на заседании  
Педагогического совета

Протокол № 4  
от «12 » 05. 2023 года

«Утверждаю»  
Директор МБУ  
ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма  
\_\_\_\_\_ К.В. Ишмуратов  
Пр.№18 от 31. 05. 2023 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

(105 часов)

<b>Направленность</b>	физкультурно - спортивная
<b>Уровень</b>	базовый
<b>Возраст обучающихся</b>	8-10 лет
<b>Срок реализации</b>	1 год

**Автор – составитель:**  
Павлов Максим Сергеевич  
педагог дополнительного образования

р.п. Вешкайма 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы
- 1.3. Уровень освоения программы
- 1.4. Отличительные особенности данной программы
- 1.5. Педагогическая целесообразность
- 1.6. Планируемые результаты
2. Содержание программы
- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
3. Комплекс организационно-педагогических условий
- 3.1. Календарный учебный график
- 3.2. Условия реализации программы
4. Список использованных источников
5. Приложение

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

## **1.1 Пояснительная записка**

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития волейбола в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой соревновательной деятельности.

## **1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-

правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения(включая разноуровневые программы)в области физической культуры и спорта от 26 мая 2021г
- Приказ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

### **1.3. Уровень освоения программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся подросткового возраста (с 8 до 10 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Вешкайма.

Уровень программы **базовый**. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Волейбол».

### **Направленность программы**–физкультурно-спортивное

**Актуальность.** Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

**Новизна программы.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремленности, укрепляют здоровье.

**1.4. Отличительной особенностью программы «Волейбол»** является соревновательная деятельность (участие в соревнованиях общекомандных, кустовых, районных).

Каждое учебно – тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, они проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

**Инновационность программы** заключается в том, что в программе есть все, что способно увлечь, заинтересовать, пробудить жажду занятия спортом. Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной

подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

### **1.5. Педагогическая целесообразность**

Благодаря умению играть в волейбол обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Все, кто успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации данной программы- 8-10 лет, оптимальное количество детей в группе – до 15 человек.

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в волейбол.

#### **Объем программы.**

Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 105 часов в год

*первый модуль:* с октября по декабрь рассчитан на 39 часов.

*второй модуль:* с января по май – на 66 часов.

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающих игр, викторин.

Практические занятия проводятся в тренажёрном зале или на открытом воздухе, в специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, повторяя по мере необходимости.

**Срок реализации программы:** 1 год обучения.

#### **Режим занятий.**

При составлении плана продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- октября- май (всего 105 часов):

2 академических часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут) и 30 минут с перерывами 10 минут при дистанционном обучении.

Первые 30 минут из которых отводятся на работу в онлайн режиме, вторые в офлайн режиме – в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google и другие, тренер – преподаватель предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий.

Количество обучающихся в группе составляет до 15 человек. СанПиН 2.4.3172-14.

#### **Цель и задачи программы**

*Цель программы:* обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

*Задачи программы:*

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

1.6. Планируемые результаты

Предметные результаты (ЗУН):

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в волейбол;
- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений в волейболе
- воспитание навыка самостоятельных физических знаний
- развитие навыков самосовершенствования

Личностные результаты:

- формирование заботы о своем здоровье
- воспитание трудолюбия
- обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.

Формы проведения аттестации

Модуль 1 – Тестирование, игра в волейбол (практическая отработка теоретических знаний).

Модуль 2 – Зачётная игра в волейбол.

Результаты реализации программы проверяются при участии обучающихся в соревнованиях.



### Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (39 часов).					
1	Теоретические сведения	1	1	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол	1	1	-	
2	ОФП	4	-	4	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	2	-	2	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	1	-	1	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.с предметами и без предметов	1	-	1	
2.4	Разновидности ходьбы.	1	-	1	
2.5	Подвижные игры	3	-	3	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	
2.7	Эстафеты	1	-	1	
3	Специальная физическая подготовка	4	-	4	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	1	-	1	
3.2	Развитие быстроты	1	-	1	
3.3	Развитие ловкости	1	-	1	
3.4	Развитие скоростно- силовых	1	-	1	

	качеств				
3.5	Развитие выносливости	1	-	1	
4	Техническая подготовка	4	-	4	Индивидуально-групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	1	-	1	
4.2	Передача мяча сверху двумя руками	2	-	2	
4.3	Верхняя подача	2	-	2	
4.4	Нападающий удар	2	-	2	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	2	-	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>39</b>	<b>2</b>	<b>39</b>	
<b>Модуль 2 -Углубленная специализация (66 часов).</b>					
1	Техническая подготовка	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Индивидуально-групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	1	-	1	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	2	-	2	
1.3	Верхняя подача	4	-	4	
1.4	Нападающий удар	4	-	4	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	4	-	4	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	4	-	4	
2	Тактическая подготовка	<b>7</b>	-	<b>7</b>	Индивидуально-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	2	-	2	
2.3	Командные действия в нападении	2	-	2	
2.4	Индивидуальные действия в защите	2	-	2	
2.5	Групповые действия в защите	2	-	2	

2.6	Командные действия в защите	2	-	2	
3	Игровая подготовка	4	-	4	
3.1	Игра по упрощенным правилам	2	-	2	
3.2	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	
4	Соревнования	<b>8</b>		<b>8</b>	Индивидуально-групповой
4.1	Зачетные занятия	<b>2</b>	-	<b>2</b>	
4.2	Участие в соревнованиях	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>66</b>	-	<b>66</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>	<b>2</b>	<b>105</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### *Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### 1. Теоретические сведения

- правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом;
- правила игры в волейбол (состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, права и обязанности игроков, судейская терминология);
- значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- оказание первой медицинской помощи при травмах.
- понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий, индивидуальные и групповые тактические действия;
- правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### 3. Специальная физическая подготовка

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 (с 15 лет). 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 (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. 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.

### 4. Техническая подготовка

#### Техника нападения

Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку-расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча

через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

### *Модуль 2 - Углубленная специализация*

## 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Техника нападения

1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### Техника защиты

1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перебаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### 3. Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;
- спортивные и подвижные игры

### 4. Соревнования

Зачетные занятия, участие в соревнованиях по волейболу согласно календарю соревнований.



14				Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
15				Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
16				Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
17				Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
18				Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
19				Практическое занятие	2	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
20				Практическое занятие	2	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
21				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
22				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
23				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
24				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
25				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
26				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
27				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
28				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
29				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
30				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
31				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
32				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение



				занятие				
33				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
34				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
35				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
36				Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
37				Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
38				Практическое занятие	2	верхняя подача	спортзал	наблюдение
39				Практическое занятие	2	верхняя подача	спортзал	наблюдение
40				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
41				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
42				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
43				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
44				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
45				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
46				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
47				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
48				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
Модуль 2 - Углубленная специализация								
49				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение

50				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
51				Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
52				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
53				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
54				Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
55				Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
56				Практическое занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
57				Практическое занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
58				Практическое занятие	2	Верхняя подача	спортзал	наблюдение
59				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
60				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
61				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
62				Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
63				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
64				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
65				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
66				Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
67				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
68				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

				занятие				
69				Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
70				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
71				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
72				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
73				Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
74				Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
75				Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
76				Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
77				Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
78				Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
79				Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
80				Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
81				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
82				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
83				Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюдение
84				Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
85				Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
86				Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение

87				Практическое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюдение
88				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
89				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
90				Практическое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюдение
91				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
92				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
93				Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
94				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
95				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
96				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
97				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
98				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
99				Практическое занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
100				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
101				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
102				Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	наблюдение
103				Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
104				Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
105				Практическое	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

### 3.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение занятий обучающимися;
- технические средства обучения (видео, аудиоаппаратура и др.);
- методические средства обучения (видео, аудиозаписи, методическая и учебная литература, методические разработки.);
- наличие материальной базы: на занятиях предусмотрено использование ноутбука.

Информационное обеспечение представлено аудио-, видео-, фото-, интернет-источниками.

Для реализации программы используется разнообразный дидактический материал, в том числе разработанный педагогом для данной программы и рекомендованный образовательной организацией к использованию в образовательном процессе.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

#### 3.2.4. Методическое обеспечение программы:

Выбор методов, приемов и организационных форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельные, программированные), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в волейбол.

Содержание.

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.(приложение 1)

### **Формы контроля.**

Применяются следующие формы контроля:

1. Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
2. Общефизическая подготовка: тестирование.
3. Мониторинг.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

### **Педагогический контроль**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью)

- (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования. - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством опроса.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: опрос, тестирование

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м);
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.
- прыжки в длину с места

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

### **Техническая подготовка**

Контроль освоения обучающимися технических элементов волейбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

## 4.Список литературы

### 4.1.Для преподавателя.

- 1.Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва— М.: Советский спорт, 2007. –108 с.
- 2.Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.: Физкультура и спорт, 2010.-368 с.
- 3.Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М. 2010.
- 4.Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2007

### 4.2. Для учащихся

- 1.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004  
Рекомендуемая литература
- 2.Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
- 3.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
- 4.Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
- 5.Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
- 6.Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.



## Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
		Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м	не более 6,9 с	не более 7,1 с
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее 110 см	не менее 105 см
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 7 раз	не менее 4 раз
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	не менее +1 см	не менее +1 см
5.	Челночный бег 5х6 м	не более 12,0 с	не более 12,5 с
6.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя	не менее 8 м	не менее 6 м
7.	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	не менее 36 см	не менее 30 см

