МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена:<br>на заседании МО<br>Протокол от 26.08.2024 №1 | Согласована:<br>на заседании МС<br>Протокол от 26.08.2024 №1 | Утверждена:<br>Приказ от 30.08.2024 №94 |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «Юный волейболист»

Возраст обучающихся:12-17лет
Срок освоения: 3 года

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2024.10.21 12:00:26 +03'00'

Разработчик:
Третьякова Лилия Александровна
педагог дополнительного образования

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Юный волейболист» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 No 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 No 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай»» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга, распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 No 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы
Образовательная программа «Юный волейболист» по направлению деятельности - физкультурно-спортивная, по типу программы – модифицированная, по уровню освоения – общекультурная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка позволяет достичь выполнения сложных приёмов владения мячом, улучшить манёвренность и подвижность волейболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определённых физических качеств. Для эмоциональности занятий в программе широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, а также включены элементы соревнований.

Следует учитывать то, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по волейболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый волейболисту - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Обучение технике игры в волейбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

**Цель программы**

Формирование стойкого интереса к физкультурно- спортивной деятельности и гармоничное развитие физических способностей ребенка средствами волейбола.

**Задачи программы**

***Обучающие***

**-** сформировать изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории волейбола, правил игры в волейбол.

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола;

- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол.

***Развивающие –***

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств у воспитанников

-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол

- укрепление здоровья и закаливание организма;

***Воспитательные –***

- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой
- развивать умение самостоятельно заниматься спортом
- воспитывать интерес к занятиям волейболом.

**Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих**

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся является не только технико–тактическая подготовка юных волейболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более

высокий показатель физического развития обучающихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия волейболом способствуют не только разносторонней физической подготовке и приобретению знаний и умений, необходимых волейболистам, но и воспитывают трудолюбие, дисциплину, чувства взаимопомощи и командного духа.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся обоих полов 12-17 лет. Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

**Объем и срок реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**Срок реализации программы**: 3 года;

**Возраст обучающихся:** 12-17 лет;

**Режим занятий:**

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год;
2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год;
3 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

**Ведущие принципы программы**

Принцип психологической комфортности

Создание условий, в которых обучающиеся чувствуют себя уверенно и спокойно, снятие стрессообразующих факторов, ориентация обучающихся на успех и, главное, получение удовольствия от самой деятельности.

Принцип целостного представления о мире.

Формирование личностного отношения обучающихся к полученным знаниям и умения применять их в своей практической деятельности.

Принцип вариативности.

Развитие у обучающихся «вариативного мышления, то есть понимания возможности различных вариантов решения задачи». Этот принцип развивает не только творческое мышление обучающихся, но и тренирует способность спокойно, философски относиться к «тупиковым» ситуациям, умение искать выход из трудного положения, понимать, что безвыходных ситуаций практически не бывает.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Задачи:**

*Обучающие*

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол

*Развивающие*

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств обучающихся.
-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол.
- укреплять здоровье обучающихся

*Воспитательные*

-вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой
-развивать умение самостоятельно заниматься спортом
-воспитывать интерес к занятиям волейболом

## Календарно-тематический план

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Даты проведения занятия |
|---|---|---|---|
| 1 | Собеседование. Комплектование группы. Инструктаж по Технике безопасности на занятиях волейболом. | 2 | 1 неделя сентября |
| 2 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Понятие о физической культуре и спорте. История возникновения волейбола. Подвижные игры. | 2 | 1 неделя сентября |
| 3 | Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. ОФП. Перемещение. Пионербол. | 2 | 2 неделя сентября |
| 4 | Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Передача сверху двумя руками над собой. | 2 | 2 неделя сентября |
| 5 | Перемещения. Передача двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра. Эстафеты. | 2 | 3 неделя сентября |
| 6 | ОФП. Упражнения в передачах после перемещения. Учебная игра. | 2 | 3 неделя сентября |
| 7 | Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники передачи сверху | 2 | 4 неделя сентября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | после перемещения. | | |
| 8 | Перемещения. Чередование способов. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 | 4 неделя сентября |
| 9 | ОФП. Упражнения в перемещениях и передаче мяча. Игра «Мяч в воздухе». | 2 | 5 неделя сентября |
| 10 | Прием мяча, наброшенного партнером. Передача через сетку. Подвижная игра «Два мяча». | 2 | 1неделя октября |
| 11 | Перемещения. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Вызов номеров». | 2 | 2 неделя октября |
| 12 | СФП. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки». | 2 | 2 неделя октября |
| 13 | Упражнения в перемещениях и передачах мяча. Подвижная игра «Два мяча». | 2 | 3 неделя октября |
| 14 | Права и обязанности игроков. Расстановка игроков. Прием мяча снизу, наброшенного партнером. Пионербол. | 2 | 3 неделя октября |
| 15 | Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасыванием партнером через сетку. Многократные передачи в стену. | 2 | 4 неделя октября |
| 16 | ОФП. Многократные передачи в стену. Прием: снизу, мяча наброшенного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Подвижные игры. | 2 | 4 неделя октября |
| 17 | ОФП. Передачи в стену, в парах в зонах 6-3, 4-3, 2-3. Подвижная игра «Передал – садись!». | 2 | 5 неделя октября |
| 18 | Перемещения. Передача: в парах через сетку, в треугольнике. Прием снизу у стены. | 2 | 5 неделя октября |
| 19 | Перемещения. Передача в парах через сетку, в треугольнике. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача с 3-6 метров. | 2 | 1 неделя ноября |
| 20 | Передача и прием в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки. Закрепление техники нижней прямой подачи. Пионербол. | 2 | 1 неделя ноября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 | ОФП. Совершенствование техники нижнего приема мяча. Передача в парах. Пионербол. | 2 | 2 неделя ноября |
| 22 | Перемещения. Подача через сетку с 5-6 метров. Прием подачи ( снизу двумя руками) и передача в зону 3 – 4 - через сетку. | 2 | 2 неделя ноября |
| 23 | СПФ. Закрепление техники приема и передачи мяча в парах, через сетку. Пионербол. | 2 | 3 неделя ноября |
| 24 | Перемещения. Передачи. Закрепление техники подачи мяча. | 2 | 3 неделя ноября |
| 25 | Передача и прием в зонах 6,3,4 по обе стороны сетки. Закрепление техники выполнения подачи. Пионербол. | 2 | 4 неделя ноября |
| 26 | Упражнения в перемещениях и передачах мяча. Подвижные игры. | 2 | 4 неделя ноября |
| 27 | Упражнения в передачах мяча. Игра « Пионербол» (303) | 2 | 1 неделя декабря |
| 28 | Передачи и прием мяча. Упражнения в парах. Передача мяча через сетку. Подвижные игры. | 2 | 1 неделя декабря |
| 29 | Техника безопасности на занятиях волейболом. ОФП. Передачи и прием в парах и через сетку. Нижняя подача. | 2 | 2 неделя декабря |
| 30 | Закрепление техники подачи мяча. Прием и передача мяча. | 2 | 2 неделя декабря |
| 31 | Учебная игра в волейбол. ОФП. | 2 | 3 неделя декабря |
| 32 | Передача и прием в парах, тройках. Подача мяча через сетку. | 2 | 3 неделя декабря |
| 33 | Перемещения. Передача в стенку, в парах, в колоннах через сетку. | 2 | 4 неделя декабря |
| 34 | Эстафеты с включением различных способов движения. Учебная игра. | 2 | 4 неделя декабря |
| 35 | Перемещения. Передача: во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 5 неделя декабря |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 36 | ОФП. Передачи в парах, тройках, над собой. Верхняя подача мяча. | 2 | 3 неделя января |
| 37 | Передачи в тройках: прием над собой – передача партнеру – подача – соревнование. | 2 | 3 неделя января |
| 38 | Понятие о тактике игры. Перемещения. Передача во встречных колоннах с переходом в противоположную. | 2 | 4неделя января |
| 39 | ОФП. Эстафеты с использованием различных способов передвижения. Верхняя подача. | 2 | 4 неделя января |
| 40 | ОФП. Передача: водящий против колонны; во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 5 неделя января |
| 41 | Перемещения. Передача над собой, в парах, через сетку. Подача по зонам. | 2 | 5 неделя января |
| 42 | ОФП. Передача в тройках: прием над собой – передача партнеру. Игра в «Три касания». | 2 | 1 неделя февраля |
| 43 | Подача – соревнование. Прием подачи. Учебная игра. | 2 | 1 неделя февраля |
| 44 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебная игра. | 2 | 2 неделя февраля |
| 45 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра. | 2 | 2 неделя февраля |
| 46 | Нижняя (верхняя) прямая подача в заднюю часть площадки. Задания с ограниченным числом игроков и на укороченной площадке. | 2 | 3 неделя февраля |
| 47 | Контрольный урок. Упражнения из предыдущих уроков с целью определения степени усвоения программного материала. | 2 | 3 неделя февраля |
| 48 | ОФП. Двусторонняя игра по правилам. | 2 | 4 неделя февраля |
| 49 | Двусторонняя игра. | 2 | 1 неделя марта |
| 50 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Двустороння игра. | 2 | 1 неделя марта |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 51 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Нижняя прямая подача в заднюю часть площадки. | 2 | 2 неделя марта |
| 52 | Задание с ограниченным количеством игроков и на укороченной площадке. Учебная игра. | 2 | 2 неделя марта |
| 53 | Передача в парах. Игра в «Три касания» в зонах 5,3,4. | 2 | 3 неделя марта |
| 54 | Многократные передачи над собой. Задание с ограниченным числом игроков. | 2 | 3 неделя марта |
| 55 | Контрольный урок. Упражнения из предыдущих уроков с целью определения степени усвоения программного материала. | 2 | 4 неделя марта |
| 56 | ОФП. Обучение техники нападающего удара. Передачи в зона 6-3-4. Учебная игра. | 2 | 5 неделя марта |
| 57 | Закрепление техники нападающего удара. Передача в прыжке через сетку (водящий – колонна). | 2 | 1 неделя апреля |
| 58 | ОФП. Учебная игра с заданием. Нападающий удар. | 2 | 2 неделя апреля |
| 59 | ОФП. Совершенствование техники нападающего удара. Передачи в прыжке во встречных колоннах. | 2 | 2 неделя апреля |
| 60 | Нападающий удар. Удар кистью «пол-стена». Прием и передача. | 2 | 3 неделя апреля |
| 61 | ОФП. Перемещения. Передачи в прыжке во встречных колоннах. | 2 | 3 неделя апреля |
| 62 | Нападающий удар. Прием и подача в парах. Учебная игра. | 2 | 4 неделя апреля |
| 63 | Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра с применением нападающего удара. | 2 | 4 неделя апреля |
| 64 | ОФП. Совершенствование нападающего удара. Двусторонняя игра с применением изученных приемов. | 2 | 5 неделя апреля |
| 65 | ОФП. Перемещения. Передачи в зону 6-3-4, 6-2-3, 5-3-2. | 2 | 5 неделя апреля |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 66 | ОФП. Передачи в тройках. Подачи в зоны 5,6,1. | 2 | 2 неделя мая |
| 67 | Подачи в заданную часть площадки. Прием подачи. Игра с применением нападающего удара. | 2 | 2 неделя мая |
| 68 | ОФП. Прием и передачи в зонах 6-3-4(2) – через сетку. В зоне 6 прием снизу от подачи. | 2 | 3 неделя мая |
| 69 | Контрольная игра (определение степени усвоения материала). | 2 | 3 неделя мая |
| 70 | ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Передачи в парах, тройках. Учебная игра. | 2 | 4неделя мая |
| 71 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Способы проведения соревнований (круговые, с выбыванием). Правила соревнований. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя мая |
| 72 | Двусторонняя игра по правилам волейбола. | 2 | 5 неделя мая |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 144 | |

## Содержание программы 1 года обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | всего | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Вводное занятие (история развития игры в волейбол) | 2 | 2 | |
| 2 | Правила техники безопасности при занятиях ОФП, участии в товарищеских играх и соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Знания гигиены, закаливание | 4 | 2 | 2 |
| 4 | Физическая подготовка (ОФП) | 46 | 6 | 40 |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 20 | 4 | 16 |
| 6 | Обучение правил игр, организация соревнований, система розыгрышей и проведение соревнований | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Техническая подготовка | 27 | 4 | 23 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 8 | Тактическая подготовка | 27 | 6 | 21 |
| 9 | Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах. | 2 | | 2 |
| 10 | Итоговое занятие. | 4 | 2 | 2 |
| Всего часов | | **144** | **29** | **115** |

**Теоретическая подготовка**

1. *Краткий обзор развития волейбола*

Описание игры в волейбол. Влияние занятий волейболом на организм детей.

2. *Гигиенические знания и навыки*

Режим дня. Режим питания. Гигиена сна. Уход за телом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

3.*Правила игры в волейбол (упрощенные)*

Состав команды. Расстановка и перемещение игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход, средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры.

4.*Оборудование и инвентарь*

Оборудование площадки для игры в волейбол. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем.

**Физическая подготовка**

Первый, второй, третий годы подготовки.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

***Общая физическая подготовка*** направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки, переноска груза;

спортивные игры (баскетбол); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции;

легкоатлетические упражнения — в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания,

Лыжные прогулки и катание на коньках целесообразно выносить за сетку часов, а также давать задания учащимся для самостоятельных занятий в период летних и зимних каникул и в свободное время.

**Специальная физическая подготовка**

Направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в волейбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — обегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

*Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: стойка 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 зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10м. (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.

Передвижение (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 занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры*. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и 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 в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). 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. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами). Броски набивного мяча от груди. двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение рук вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх к вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук 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 в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

Упражнения с волейбольным мячом. Подачи мяча слабейшей рукой.

*Нападающие удары.* Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). 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 весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у футбольной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой-

*Упражнения на развитие прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные *броски набивного мяча* над собой в прыжке 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 стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге)-

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Впрыгивание 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 с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

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.

*Акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет)-

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

## Техническая подготовка

***Техника нападения***

1. 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 II перемещений, способов перемещений.

2. 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.

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

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

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах -стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

***Техника защиты***

1. 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.

2. 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.

3. 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.

– Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «пастами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. *Командные действия;* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз-личных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз-личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

## Планируемые результаты первого года обучения

| Личностные | Предметные | Метапредметные |
|---|---|---|
| - Знание истории воникновения волейбола;<br>- Значение правильного режима дня юного спортсмена;<br>-разбор и изучение правил игры в волейбол;<br>- роль капитана команды, его права и обязанности;<br>- правила использования спортивного инвентаря;<br>-гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | - Произвольно напрягать и расслаблять отдельные группы мышц.<br>- ориентироваться в пространстве, равномерно размещаясь на площадке.<br>- владеть игровыми ситуациями на игровой площадке;<br>- владеть техникой передвижений, приема мяча, подачи.<br><br>-приобретут навыки и умения игры в волейбол;<br>- расширят кругозор и знания по судейству игры в волейбол. | Контролировать и регу-лировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;<br>-добиваться оздорови-тельного эффекта и совершенствования физических кондиций;<br>-управлять своими эмоциями;<br>-освоить достаточный уровень общей физической подготовки; |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Задачи:**

*Обучающие*

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол

*Развивающие*

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств обучающихся.
-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол.
- укреплять здоровье обучающихся

*Воспитательные*

-вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой
-развивать умение самостоятельно заниматься спортом
-воспитывать интерес к занятиям волейболом

**Календарно-тематический план**

| № п/п | Тема | Количество часов | Даты проведения занятия |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. История волейбола в России. Комплектование группы. | 2 | 1 неделя сентября |
| 2 | ТБ на занятиях волейболом. ОФП. Учебная игра. | 2 | 1 неделя сентября |
| 3 | Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Перемещения. Учебная игра. | 2 | 2 неделя сентября |
| 4 | Права и обязанности игроков. Замена игроков. Передача сверху над собой. | 2 | 2 неделя сентября |
| 5 | ОФП. Перемещения. Передача двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра. | 2 | 3 неделя сентября |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники передач мяча после перемещения. | 2 | 3 неделя сентября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | СПФ. Чередование способов перемещения. Учебная игра. | 2 | 4 неделя сентября |
| 8 | Многократные передачи в стену. Упражнение «пол - стена». Перемещения. Упражнения во встречных колоннах. | 2 | 4 неделя сентября |
| 9 | ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | 5 неделя сентября |
| 10 | Основные технические приемы игры в волейбол. Значение технической подготовки. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача. | 2 | 1неделя октября |
| 11 | Прием и передача мяча. ОФП. Подача мяча. Прием подачи. | 2 | 2 неделя октября |
| 12 | Передача и прием в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки. Совершенствование техники подачи мяча. | 2 | 2 неделя октября |
| 13 | Перемещения. Подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. | 2 | 3 неделя октября |
| 14 | ОФП. Подача. Прием подачи снизу двумя руками, и первая передача в зону 3 – 4 - через сетку. | 2 | 3 неделя октября |
| 15 | ОФП. Передача и прием в зонах 3, 6, 4 по обе стороны сетки. Закрепление техники подачи. Учебная игра. | 2 | 4 неделя октября |
| 16 | Перемещения. Подача через сетку, прием подачи, передача в зону 3 – 4 – через сетку. Учебная игра. | 2 | 4 неделя октября |
| 17 | Передачи и прием. Упражнения в парах, тройках. Подача – прием подачи. Учебная игра. | 2 | 5 неделя октября |
| 18 | ОФП. Совершенствование техники выполнения подачи. Прием и передача мяча. Учебная игра. | 2 | 5 неделя октября |
| 19 | Прием и передача в парах. Совершенствование техники выполнения подачи. | 2 | 1 неделя ноября |
| 20 | Прием и передача в парах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя ноября |
| 21 | Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе. Игра в «Три касания». | 2 | 2 неделя ноября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 22 | Перемещения. Передача во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 2 неделя ноября |
| 23 | ОФП. Перемещения. Передача во встречных колоннах: водящий против колонны. Подача мяча. | 2 | 3 неделя ноября |
| 24 | Перемещения. Передачи в парах, тройках, над собой. Подача по зонам. Учебная игра. | 2 | 3 неделя ноября |
| 25 | ОФП. Передачи в тройках: прием над собой – передача партнеру. Подача – соревнование. | 2 | 4 неделя ноября |
| 26 | Перемещения. Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Учебная игра. | 2 | 4 неделя ноября |
| 27 | Тактические действия игроков. Командные действия. Передача во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя декабря |
| 28 | ОФП. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. | 2 | 1 неделя декабря |
| 29 | Перемещения. Передача в парах через сетку, в треугольнике. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача. | 2 | 2 неделя декабря |
| 30 | Передача и прием в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки. Учебная игра. | 2 | 2 неделя декабря |
| 31 | ОФП. Броски набивного (баскетбольного) мяча. Учебная игра по правилам соревнований. | 2 | 3 неделя декабря |
| 32 | ОФП. Сочетание способов передвижения, ускорения, эстафеты. Передача в стену. | 2 | 3 неделя декабря |
| 33 | Двусторонняя игра по правилам. | 2 | 4 неделя декабря |
| 34 | Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя декабря |
| 35 | Обязанности судьи. Судейская терминология. | 2 | 5 неделя декабря |
| 36 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра. Мяч вводится в игру из зон 6, 2(4) | 2 | 3 неделя января |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 37 | ОФП. Нападающий удар. Передачи в зонах 6 – 3 – 4. Прием снизу (водящий – колонна). | 2 | 3 неделя января |
| 38 | Перемещения. Передача в прыжке во встречных колоннах. Прием подачи в парах. Учебная игра. | 2 | 4неделя января |
| 39 | ОФП. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 4 неделя января |
| 40 | ОФП. Перемещения. Передачи в зонах 6–3–4, 6-2-3, 5-3-2. Подача по зонам. | 2 | 5 неделя января |
| 41 | ОФП. Учебная игра. Нападающий удар из зоны 4, блокирование. Учебная игра. | 2 | 5 неделя января |
| 42 | Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Прием подачи в парах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя февраля |
| 43 | Перемещения. Прием и передача из предыдущих занятий. Нападающий удар блокированием. | 2 | 1 неделя февраля |
| 44 | ОФП. Перемещения. Передача из зоны 3 в зону 4(2), стоя спиной к цели. | 2 | 2 неделя февраля |
| 45 | ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Командные действия в нападении. | 2 | 2 неделя февраля |
| 46 | ОФП. Учебная игра с использованием нападающего удара. Блокирование. | 2 | 3 неделя февраля |
| 47 | ОФП. Удар кистью «пол - стена». Нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 3 неделя февраля |
| 48 | ОФП. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя февраля |
| 49 | Оказание первой (доврачебной) помощи. Учебная игра с применением изученных приемов. | 2 | 1 неделя марта |
| 50 | ОФП. Перемещения. Упражнения из предыдущих занятий. | 2 | 1 неделя марта |
| 51 | Подача мяча на точность. ОФП. Контрольная игра (определение степени освоения программой). | 2 | 2 неделя марта |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 52 | ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Учебная игра. | 2 | 2 неделя марта |
| 53 | Перемещения. Передачи, стоя спиной к цели в тройках. | 2 | 3 неделя марта |
| 54 | ОФП. Прием подачи – розыгрыш для нападающего удара. Учебная игра. | 2 | 3 неделя марта |
| 55 | ОФП. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя марта |
| 56 | Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 5 неделя марта |
| 57 | ОФП. Прием и передача в зонах 6-3-4(2). Учебная игра. | 2 | 1 неделя апреля |
| 58 | Техника безопасности на занятиях волейболом. ОФП. Учебная игра. | 2 | 2 неделя апреля |
| 59 | Перемещения. Прием передача в зонах 6-3-4(2). | 2 | 2 неделя апреля |
| 60 | ОФП. Передачи из зоны 3 в зону 2(4), стоя спиной к цели. | 2 | 3 неделя апреля |
| 61 | ОФП. Нападающий удар из зоны 4, блокирование. Учебная игра. | 2 | 3 неделя апреля |
| 62 | Передачи из зоны 3 в зону 2(4), стоя спиной к цели. Учебная игра. | 2 | 4 неделя апреля |
| 63 | ОФП. Перемещения. Прием мяча после подачи и розыгрыш для нападающего удара. | 2 | 4 неделя апреля |
| 64 | ОФП. Контрольная игра (определение степени освоения материалом). | 2 | 5 неделя апреля |
| 65 | ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Передачи в парах, тройках. | 2 | 5 неделя апреля |
| 66 | ОФП. Прием подачи – розыгрыш для нападающего удара. Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 2 неделя мая |
| 67 | Техника безопасности на занятиях. Учебная игра. Командные действия в нападении. | 2 | 2 неделя мая |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 68 | ОФП. Учебная игра с применением в ней изученных приемов. | 2 | 3 неделя мая |
| 69 | ОФП. Передачи в парах, тройках. Подача и прием мяча в парах. | 2 | 3 неделя мая |
| 70 | Распределение игроков в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2). Подача – прием – 3 – 4(2) – через сетку в прыжке. | 2 | 4неделя мая |
| 71 | ОФП. Игроки в расстановке подача. Подача в заднюю часть – 3 – нападающий удар. | 2 | 4 неделя мая |
| 72 | Двусторонняя игра по правилам волейбола. | 2 | 5 неделя мая |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 144 | |

## Содержание программы

| № | Наименование тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | всего | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Вводное занятие (история развития игры в волейбол) | 1 | 1 | |
| 2 | Правила техники безопасности при занятиях ОФП, участии в товарищеских играх и соревнованиях | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Знания гигиены, закаливание | 1 | 1 | |
| 4 | Физическая подготовка (ОФП) | 40 | 6 | 34 |
| 5 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 24 | 6 | 18 |
| 6 | Обучение правил игр, организация соревнований, система розыгрышей и проведение соревнований | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Техническая подготовка | 27 | 4 | 23 |
| 8 | Тактическая подготовка | 27 | 6 | 21 |
| 9 | Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах. | 8 | | 8 |
| 10 | Итоговое занятие. | 4 | 2 | 2 |
| Всего часов | | **144** | **29** | **115** |

**Теоретическая подготовка**

1. *Физическая культура и спорт в России*

Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников.

Массовые развития физической культуры среди населении.

2. *Краткий обзор развития волейбола*

История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России.

Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания.

3. *Гигиенические знания и навыки*

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

4. *Основы техники и тактики волейбола*

Понятие о технике игры в волейбол. Основные технические приемы волейбола. Значение технической подготовки.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе.

5.*Правила игры в волейбол*

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Обязанности судьи, судейская терминология.

6.*Оборудование и инвентарь*

Оборудование мест занятий в летнее и зимнее время. Изготовление специального оборудования для занятий волейболом (держатели мяча, мяч в резиновых растяжках, приспособления для развития прыгучести, дополнительные сетки и т. д.).

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

1. 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 II перемещений, способов перемещений.

2. 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.

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

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

5. Нападающие удары; прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах -стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

***Техника защиты***

1. 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.

2. 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.

3. 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.

– Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «пастами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны- по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

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

3. *Командные действия;* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

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

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в раз-личных сочетаниях.

2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации, подводящими упражнениями).

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в раз-личных сочетаниях; индивидуальных, групповых и командных действий в нападении, защите, защите-нападении.

4. Многократное выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий.

5. Подготовительные к волейболу игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку» (на основе игры «Пионербол»); игра в волейбол без подачи.

6. Учебные игры. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

## Планируемые результаты второго года обучения

| Личностные | Предметные | Метапредметные |
|---|---|---|
| Знание:<br>-задачи врачебного кон-троля над обучающимися физической культурой и спортом;<br>-значение и содержание самоконтроля;<br>-дневник самоконтроля;<br>-причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение. | Умение:<br>-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;<br>-разрабатывать индиви-дуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности. | -Улучшат маневренность и подвижность в играх<br>-повысят уровень своих морально – волевых качеств;<br>-контролировать и регу-лировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;<br>-управлять своими эмоциями. |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Задачи:**

*Обучающие*

- сформировать двигательные навыки и умения в освоении основ техники волейбола
- сформировать основу знаний в области тактических приемов игры в волейбол

*Развивающие*

-совершенствовать развитие скоростно-силовых качеств обучающихся.
-совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия во время игры в волейбол.
- укреплять здоровье обучающихся

*Воспитательные*

-вырабатывать потребность к систематическим занятиям физкультурой
-развивать умение самостоятельно заниматься спортом
-воспитывать интерес к занятиям волейболом

**Календарно-тематический план**

| № п/п | Тема | Количество часов | Даты проведения занятия |
|---|---|---|---|
| 1 | Вводное занятие. История волейбола в России. Комплектование группы. | 2 | 1 неделя сентября |
| 2 | ТБ на занятиях волейболом. ОФП. Учебная игра. | 2 | 1 неделя сентября |
| 3 | Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Перемещения. Учебная игра. | 2 | 2 неделя сентября |
| 4 | Права и обязанности игроков. Замена игроков. Передача сверху над собой. | 2 | 2 неделя сентября |
| 5 | ОФП. Перемещения. Передача двумя руками сверху после перемещения. Учебная игра. | 2 | 3 неделя сентября |
| 6 | Прием мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники передач мяча после перемещения. | 2 | 3 неделя сентября |
| 7 | СПФ. Чередование способов перемещения. Учебная игра. | 2 | 4 неделя сентября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Многократные передачи в стену. Упражнение «пол - стена». Перемещения. Упражнения во встречных колоннах. | 2 | 4 неделя сентября |
| 9 | ОФП. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | 2 | 5 неделя сентября |
| 10 | Основные технические приемы игры в волейбол. Значение технической подготовки. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача. | 2 | 1неделя октября |
| 11 | Прием и передача мяча. ОФП. Подача мяча. Прием подачи. | 2 | 2 неделя октября |
| 12 | Передача и прием в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки. Совершенствование техники подачи мяча. | 2 | 2 неделя октября |
| 13 | Перемещения. Подача мяча. Прием подачи. Учебная игра. | 2 | 3 неделя октября |
| 14 | ОФП. Подача. Прием подачи снизу двумя руками, и первая передача в зону 3 – 4 - через сетку. | 2 | 3 неделя октября |
| 15 | ОФП. Передача и прием в зонах 3, 6, 4 по обе стороны сетки. Закрепление техники подачи. Учебная игра. | 2 | 4 неделя октября |
| 16 | Перемещения. Подача через сетку, прием подачи, передача в зону 3 – 4 – через сетку. Учебная игра. | 2 | 4 неделя октября |
| 17 | Передачи и прием. Упражнения в парах, тройках. Подача – прием подачи. Учебная игра. | 2 | 5 неделя октября |
| 18 | ОФП. Совершенствование техники выполнения подачи. Прием и передача мяча. Учебная игра. | 2 | 5 неделя октября |
| 19 | Прием и передача в парах. Совершенствование техники выполнения подачи. | 2 | 1 неделя ноября |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 20 | Прием и передача в парах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя ноября |
| 21 | Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в волейболе. Игра в «Три касания». | 2 | 2 неделя ноября |
| 22 | Перемещения. Передача во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 2 неделя ноября |
| 23 | ОФП. Перемещения. Передача во встречных колоннах: водящий против колонны. Подача мяча. | 2 | 3 неделя ноября |
| 24 | Перемещения. Передачи в парах, тройках, над собой. Подача по зонам. Учебная игра. | 2 | 3 неделя ноября |
| 25 | ОФП. Передачи в тройках: прием над собой – передача партнеру. Подача – соревнование. | 2 | 4 неделя ноября |
| 26 | Перемещения. Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Учебная игра. | 2 | 4 неделя ноября |
| 27 | Тактические действия игроков. Командные действия. Передача во встречных колоннах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя декабря |
| 28 | ОФП. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра. | 2 | 1 неделя декабря |
| 29 | Перемещения. Передача в парах через сетку, в треугольнике. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача. | 2 | 2 неделя декабря |
| 30 | Передача и прием в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки. Учебная игра. | 2 | 2 неделя декабря |
| 31 | ОФП. Броски набивного (баскетбольного) мяча. Учебная игра по правилам соревнований. | 2 | 3 неделя декабря |
| 32 | ОФП. Сочетание способов передвижения, ускорения, эстафеты. Передача в стену. | 2 | 3 неделя декабря |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 | Двусторонняя игра по правилам. | 2 | 4 неделя декабря |
| 34 | Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя декабря |
| 35 | Обязанности судьи. Судейская терминология. | 2 | 5 неделя декабря |
| 36 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Учебная игра. Мяч вводится в игру из зон 6, 2(4) | 2 | 3 неделя января |
| 37 | ОФП. Нападающий удар. Передачи в зонах 6 – 3 – 4. Прием снизу (водящий – колонна). | 2 | 3 неделя января |
| 38 | Перемещения. Передача в прыжке во встречных колоннах. Прием подачи в парах. Учебная игра. | 2 | 4неделя января |
| 39 | ОФП. Нападающий удар из зоны 4. Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 4 неделя января |
| 40 | ОФП. Перемещения. Передачи в зонах 6–3–4, 6-2-3, 5-3-2. Подача по зонам. | 2 | 5 неделя января |
| 41 | ОФП. Учебная игра. Нападающий удар из зоны 4, блокирование. Учебная игра. | 2 | 5 неделя января |
| 42 | Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Прием подачи в парах. Учебная игра. | 2 | 1 неделя февраля |
| 43 | Перемещения. Прием и передача из предыдущих занятий. Нападающий удар блокированием. | 2 | 1 неделя февраля |
| 44 | ОФП. Перемещения. Передача из зоны 3 в зону 4(2), стоя спиной к цели. | 2 | 2 неделя февраля |
| 45 | ОФП. Прием мяча после подачи. Учебная игра. Командные действия в нападении. | 2 | 2 неделя февраля |
| 46 | ОФП. Учебная игра с использованием нападающего удара. Блокирование. | 2 | 3 неделя февраля |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 47 | ОФП. Удар кистью «пол - стена». Нападающий удар. Учебная игра. | 2 | 3 неделя февраля |
| 48 | ОФП. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя февраля |
| 49 | Оказание первой (доврачебной) помощи. Учебная игра с применением изученных приемов. | 2 | 1 неделя марта |
| 50 | ОФП. Перемещения. Упражнения из предыдущих занятий. | 2 | 1 неделя марта |
| 51 | Подача мяча на точность. ОФП. Контрольная игра (определение степени освоения программой). | 2 | 2 неделя марта |
| 52 | ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Учебная игра. | 2 | 2 неделя марта |
| 53 | Перемещения. Передачи, стоя спиной к цели в тройках. | 2 | 3 неделя марта |
| 54 | ОФП. Прием подачи – розыгрыш для нападающего удара. Учебная игра. | 2 | 3 неделя марта |
| 55 | ОФП. Двусторонняя игра. | 2 | 4 неделя марта |
| 56 | Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 5 неделя марта |
| 57 | ОФП. Прием и передача в зонах 6-3-4(2). Учебная игра. | 2 | 1 неделя апреля |
| 58 | Техника безопасности на занятиях волейболом. ОФП. Учебная игра. | 2 | 2 неделя апреля |
| 59 | Перемещения. Прием передача в зонах 6-3-4(2). | 2 | 2 неделя апреля |
| 60 | ОФП. Передачи из зоны 3 в зону 2(4), стоя спиной к цели. | 2 | 3 неделя апреля |
| 61 | ОФП. Нападающий удар из зоны 4, блокирование. Учебная игра. | 2 | 3 неделя апреля |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 62 | Передачи из зоны 3 в зону 2(4), стоя спиной к цели. Учебная игра. | 2 | 4 неделя апреля |
| 63 | ОФП. Перемещения. Прием мяча после подачи и розыгрыш для нападающего удара. | 2 | 4 неделя апреля |
| 64 | ОФП. Контрольная игра (определение степени освоения материалом). | 2 | 5 неделя апреля |
| 65 | ОФП. Нападающий удар из зон 4-6-2. Передачи в парах, тройках. | 2 | 5 неделя апреля |
| 66 | ОФП. Прием подачи – розыгрыш для нападающего удара. Учебная игра с использованием нападающего удара. | 2 | 2 неделя мая |
| 67 | Техника безопасности на занятиях. Учебная игра. Командные действия в нападении. | 2 | 2 неделя мая |
| 68 | ОФП. Учебная игра с применением в ней изученных приемов. | 2 | 3 неделя мая |
| 69 | ОФП. Передачи в парах, тройках. Подача и прием мяча в парах. | 2 | 3 неделя мая |
| 70 | Распределение игроков в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2). Подача – прием – 3 – 4(2) – через сетку в прыжке. | 2 | 4неделя мая |
| 71 | ОФП. Игроки в расстановке подача. Подача в заднюю часть – 3 – нападающий удар. | 2 | 4 неделя мая |
| 72 | Двусторонняя игра по правилам волейбола. | 2 | 5 неделя мая |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 144 | |

## Содержание программы

| №№ | Наименование тем | Количество часов | | |
|---|---|---|---|---|
| | | всего | теоретические занятия | практические занятия |
| 1 | Вводное занятие<br>Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в товарищеских играх и соревнованиях | 1 | 1 | |
| 2 | Знания гигиены, закаливание | 2 | 1 | 1 |
| 3 | Физическая подготовка (ОФП) | 1 | 1 | |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 40 | 6 | 34 |
| 5 | Обучение и совершенствование правил игр, учебное судейство на тренировках, правила соревнований по волейболу | 24 | 6 | 18 |
| 6 | Техническая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Тактическая подготовка | 27 | 4 | 23 |
| 8 | Игровая подготовка | 27 | 6 | 21 |
| 9 | Участие в товарищеских играх, соревнованиях и турнирах. | 8 | | 8 |
| 10 | Итоговое занятие. | 4 | 2 | 2 |
| Всего часов | | **144** | **29** | **115** |

**Теоретическая подготовка**

**1**.*Физическая культура и спорт в России.*

Развитие физической культуры и спорта в XX веке.

Юношеский спорт в России. Формы занятий спортом школьников..

**2**. *Влияние физических упражнений на организм школьников*

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Роль всестороннего физического развития в подготовке школьников к жизни, труду, к достижению высоких спортивных результатов.

**3.** *Врачебный контроль, предупреждение травм*

Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Самоконтроль спортсмена.

Понятие о спортивных повреждениях. Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).

**4.** *Основы техники и тактики волейбола*

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Анализ техники. Характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите, тактических комбинаций. Краткие сведения о методике обучения и тренировки.

5. *Правила игры, организация и проведение соревнований*

Роль соревнований спортивной подготовке юных волейболистов.

Виды соревнований.

Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Методика судейства.

**Техническая подготовка**

***Техника нападения***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

2. Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя спиной по направлению, стоя на месте в тройке на одной линии, (1 в зонах 4-3-2,2-3-4; 6-3-2,6-3-4; передача в прыжке (вперед вверх), встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

3. Отбивание кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

4. Подачи: нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных; верхняя прямая подача: по мячу в держателе, с подбрасывания - на расстояние 6-9 м в стену, через сетку; в пределы площадки из-за лицевой линии.

5. Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу на амортизаторах; в держателе через сетку; по мячу, подброшенному партнером (метательным устройством); удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

***Техника защиты***

1. Перемещения и стойки: стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

2. Прием мяча сверху двумя руками: наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м; прием подачи нижней прямой.

3. Прием снизу двумя руками: наброшенного партнером (в парах и через сетку); направленного ударом (в парах и через сетку с подставки); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней, прямой, верхней прямой.

4. Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и перекатом на бедро и спину: с набрасывания партнера в парах; от нижней прямой подачи.

5. Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу в зонах 2,3,4 - удар из зоны 4 по мячу в держателе, блокирующий на подставке, то же, блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), то же удар с передачи.

**Тактическая подготовка**

***Тактика нападения***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку - нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

2. *Групповые действия:* взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи.

3. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроков передней линии - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.

***Тактика защиты***

1. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней); выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков внутри линии (нападении и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

3. *Командные действия:* расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3; система игры в защите углом вперед с применением групповых действий для данного года обучения.

**Интегральная подготовка**

1. Чередование упражнений на развитие качеств применительно изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.
2. Чередование технических приемов в различных сочетаниях.
3. Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.
4. Многократное выполнение технических приемов - одного и в сочетаниях.
5. Многократное выполнение тактических действий.
6. Подготовительные игры: «Два мяча через сетку» с различными заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами и др.
7. Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий в полном объеме; система заданий по технике и тактике
8. Календарные игры. Применение изученных технических прием и тактических действий в соревновательных условиях.

## Планируемые результаты третьего года обучения

| Личностные | Предметные | Метапредметные |
|---|---|---|
| Знание:<br>- Влияние физических упражнений на организм обучающихся;<br>-причины травм на занятиях по волейболу и их предупреждение.<br>- Влияние физических упражнений на организм обучающихся.<br>- Понятие о спортивных повреждениях.<br>Причины травм и их предупреждение (профилактика) применительно к занятиям волейболом.<br>-Оказание первой помощи (до врача).<br>-Основы техники и тактики волейбола<br>-Правила игры, организация и проведение соревнований | Умение:<br>- Применять изученные технические приемы и тактические действия в полном объеме;<br>- -разрабатывать индиви-дуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;<br>-уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на площадке. | -Контролировать и регу-лировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;<br>-управлять своими эмоциями. |

## Организационно-педагогические условия реализации программы

**Условия набора**: обучение проходят обучающиеся независимо от физических данных. Непременным условием для всех является медицинское заключение о допуске к занятиям;

**Наполняемость групп:**

1 год обучения:15человек,

2 год обучения: 12 человек;

3 год-12 человек

**Форма организации занятий** – групповая;

**Форма проведения занятий:** типовое занятие, тренировки, моделирование игровой деятельности в тренировочном процессе;

**Методы проведения занятий:** словесные (беседа, объяснение, рассказ), наглядные (показ), практические (упражнения).

**Критерии оценки результативности**

Степень развития координации движения, выносливости.
Уровень владения мячом.
Способность действовать согласно тактической схеме.
Работа в коллективе.

**Возможность реализации с применением ЭО И ДОТ**

Образовательная программа «Юный волейболист» может быть реализована при помощи платформы ZOOM и ее аналогов. Занятия проводятся согласно расписанию календарно-тематическому планированию, только в дистанционном формате на базе выше указанной платформы.

В качестве дополнительных вспомогательных элементов применяются все виды мессенжеров – в частности часто используется Whats App. Через мессенжеры происходит взаимодействие с родителями обучающихся, а также получается обратная связь и результаты выполнения домашнего задания воспитанниками коллектива.

Также широко применяются в образовательном процессе социальная сеть Вконтакте, где существует группа коллектива, выкладываются результаты и достижения обучающихся, выложен весь вспомогательный материал для освоения образовательной программы как в очном так и дистанционном формате, происходит обсуждение текущих вопросов.

**Формы организации деятельности детей на занятии**

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- командная

**Материально-техническое оснащение**

- обязательное наличие спортивного зала;
-спортивный инвентарь для проведения разминок;
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- сетка волейбольная;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- гантели различной массы;
- секундомер;
- рулетка;
- методическая литература;
- компьютерное оборудование для просмотра видео, как из интернета, так и с носителя

**Кадровое обеспечение**

Образовательная программа коллектива реализуется 1 педагогом дополнительного образования.

**Методические материалы**

В качестве основных методов проведения занятий выступают:

- ✓ словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- ✓ наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- ✓ практический (упражнения).
- ✓ объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- ✓ репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

В качестве основных приемов педагогического процесса выступают:

- ✓ игра;
- ✓ беседа;
- ✓ показ видеоматериалов;
- ✓ показ педагогом;
- ✓ наблюдение.

В качестве основного электронного образовательного ресурса используется социальная сеть «Вконтакте», в рамках которой организован процесс электронного и дистанционного обучения, а также будет осуществляться обратная связь, проводиться диагностика освоения воспитанниками образовательной программы.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям

1. Волейбол. Правила игры – СПб.: Регион-Про, 2006
2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт,1987
3. Мир волейбола http://fivb.narod.ru/
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 1996г.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение, 1997г.
6. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях – М.: Просвещение.

**Оценочные материалы**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**Примерные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)**

| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1. | Длина тела, см | 160 | 164 | 170 |
| 2. | Бег 30 м, с | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 3. | Бег 30 м (5хбм), с | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 200 | 208 |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 40 | 45 | 54 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>-сидя<br>-стоя | <br><br>5,8<br>11,0 | <br>6,6<br>11,5 | <br><br>7,0<br>12,5 |
| 7 | Становая сила, кг | 70 | 86 | 95 |

**Нормативы по физической подготовке по годам обучения (девушки)**

| № п/п | Контрольные нормативы | Группы начальной подготовки (на конец учебного года) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1 | Длина тела, см | 157 | 162 | 168 |
| 2 | Бег 30 м, с | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| 3 | Бег 30 м (5х6м), с | 12,2 | 11,9 | 11,5 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 165 | 175 | 187 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног, см | 34 | 38 | 44 |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:<br>-сидя<br>-стоя | <br><br>4,0<br>8,0 | <br><br>5,0<br>9,0 | <br><br>5,4<br>10,0 |
| 7 | Становая сила, кг | 55 | 61 | 75 |

## Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

| № п/п | Контрольные нормативы | Этап начальной подготовки (на конец учебного года) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| Техническая подготовка | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 3 | 3 | 4 |
| 2. | Подача на точность | 3 | 3 | 4 |
| 3. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 2 | 3 | 3 |
| Тактическая подготовка | | | | |
| 1 | Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников | - | 4 | 4 |
| Интегральная подготовка | | | | |
| 1 | Прием снизу - верхняя передача | 5 | 6 | 7 |

***Физическое развитие***. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

***Физическая подготовка***. *1. Бег 30м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

*4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

*5. Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

*6. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни мог). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

*7. Становая сила.* Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

***Техническая подготовка*** *1. Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Если устанавливаются мишени (обруч, «маяк»), их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

*2. Испытания на точности подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

5. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. При наличии специального снаряда «мячемета» мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6

(5), учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заде- нет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому учащемуся дается *5* попыток, для 15-16лет- 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

***Тактическая подготовка.***

*Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

***Интегральная подготовка.*** прием 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. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

## Использованные источники


1. Волейбол. Правила игры – СПб.: Регион-Про, 2006
2. Волейбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2003
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе пособие для учителя – Просвещение,1989
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: пособие для тренеров. –М.: Физкультура и спорт,1988
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2007
6. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха.- М.Просвещение, 1997
7. Методическая газета для учителей Спорт в школе / издательский дом первое сентября
8. Научно-методический журнал Физическая культура в школе / школа-пресс
9. Спортивные игры. Под общ. ред. В.А. Кудряшова. Минск,1968
10. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение,1990
11. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон просвещение 1997г
12. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, просвещение 1998г.