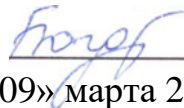


Управление образования администрации  
Няндомского муниципального района Архангельской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр дополнительного образования детей»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
«09» марта 2022 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора РЦДО

 Н.В. Борланова  
«09» марта 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Волейбол для всех»**  
(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст детей –11-16 лет  
Срок реализации – 1 год  
Уровень: стартовый

Автор-составитель:  
Дойкова Ирина Александровна

г. Няндомы  
2022 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-10 кл.) и разработана для детей 11-16 лет. Программа направлена на формирование навыков здорового образа жизни и двигательной активности школьников, их физической подготовленности, обучение игре в волейбол, а также формирование нравственных качеств и коммуникативных навыков.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.);
- Приказ министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Программа разработана на основе: примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В.И. Рабочая программа ФГОС «Физическая культура», М.: Просвещение, 2011г.) и пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012.

## **Актуальность программы**

Разработка данной программы вызвана необходимостью увеличения количества и разнообразия спортивных секций для школьников, так как в настоящее время у школьников наблюдается резкое снижение двигательной активности. А занятия волейболом, как одним из популярных игровых видов спорта позволяют приобщить детей к регулярным занятиям спортом, которые в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие ребенка. Занятия в волейбольной секции позволят учащимся восполнить недостаток физической активности, имеющийся у нынешних подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

## **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа реализуется в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей». Также может быть использована при проведении занятий в школьных спортивных секциях.

**Направленность:** физкультурно–спортивная.

**Цель программы** - формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие ребенка, в том числе его разностороннее физическое, психическое развитие, укрепление здоровья, в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели осуществляется через решение следующих **задач:**

### **обучающих**

- обучение техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры в волейбол.
- знакомство с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях,
- формирование навыков регулирования психического состояния;

### **развивающих**

- развитие двигательных способностей,
- развитие коммуникативных умений, умение работать в команде;
- развитие воли, выносливости, дисциплинированности,
- развитие эмоциональной сферы ребенка в процессе занятий и на соревнованиях различного уровня.

### **воспитательных**

- воспитывать нравственные и волевые качества,
- воспитывать чувство "партнёрского плеча", взаимопомощь.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время,
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни.

## **Отличительные особенности программы**

Программа имеет стартовый уровень.

Программа предполагает:

- индивидуальный подход к каждому ребенку и помощь в более полном раскрытии его способностей;
- тесную связь с практикой - в школьной программе количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол», недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приёмами игры. Программа «Волейбол для всех» помогает решить данную проблему, так как направлена на овладение необходимыми приёмами игры;
- Разновозрастный характер объединения - данная программа объединяет школьников в разновозрастной коллектив. Это возможно потому, что волейбол игра не контактная и в неё могут играть одновременно мальчики и девочки разного возраста. Это отличительная черта способствует формированию положительного эмоционального фона на занятиях.
- Программа способствует развитию ключевых компетенций обучающихся в различных сферах деятельности, не только в спорте:
  - планирование режима дня,
  - правильное распределение физической нагрузки,
  - составление сбалансированного рациона питания,
  - регулирование двигательной активности и отдыха;
  - самостоятельное выполнение требований личной гигиены и соблюдение правил техники безопасности как на занятиях волейболом и физической культуры в целом, так и в повседневной жизни;
  - владение методами закаливания организма и приемами укрепления и сохранения здоровья;
  - самоорганизация своего свободного времени, досуга, активного отдыха, пропагандирующего здоровый образ жизни.

### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа рассчитана на возраст обучающихся 11-16 лет. Количество обучающихся в группе: 14-20 чел. Обучающиеся принимаются при отсутствии медицинских противопоказаний.

В возрасте 11-16 лет важным моментом в физической подготовке школьников является развитие у них таких качеств, как ловкость, скорость, реакция. Эти задачи физического развития успешно решаются при обучении игре в волейбол. Учитывая психологические особенности подростков 11-16 лет волейбол наиболее приемлем для этого возраста, так как отличительной чертой волейбола является то, что игра эта не контактная, противники разделены сеткой и это обстоятельство положительно сказывается на эмоциональном уровне игроков.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения (72 часа) и предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики. Программа предусматривает изучение избранного ви-

да спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Основы техники и тактики волейбола.
3. Основы физической подготовки в волейболе.
4. Соревновательная практика
5. Сдача контрольных нормативов

На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр.

На всех занятиях проводится содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Соревновательная практика проводится в целях формирования у учащихся навыков показа, объяснения упражнений, овладение навыками обучения приемам игры, овладения первоначальными навыками судейства. Периодически проводится контроль и проверка усвоения знаний.

### **Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» занятия проводятся три раза в неделю. Занятия проводятся один раз в неделю. **Продолжительность занятий** – 2 академических часа с перерывом 10 минут. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 14-18 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, игра.

Примерная структура занятия:

1 этап. Организационная часть.

Ознакомление с правилами поведения на занятии.

2 часть. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности.

Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

3 этап. Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов. Рефлексия.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Образовательные:

- обучающиеся научились основным техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры в волейбол,

- школьники познакомились с приёмами и методами контроля физической нагрузки на занятиях,
- у подростков сформировались навыки регулирования психического состояния;

Развивающие:

- у школьников более развиты двигательные способности,
- у детей развиты коммуникативные умения, умение работать в команде,
- у детей более развита воля, выносливость, дисциплинированность,
- у подростков развита эмоциональная сфера.

Воспитательные:

- сформировались нравственные и волевые качества,
- развито чувство "партнёрского плеча", взаимопомощь,
- сформировалась привычка самостоятельного занятия спортом в свободное время,
- развита потребность ведения здорового образа жизни.

**Форма оценки результатов освоения программы:**

- Педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся,
- Совместный анализ (педагог и дети, педагог и ребёнок) деятельности,
- Участие в конкурсах и соревнованиях различного уровня.

При поступлении в объединение в начале учебного года проводится опрос обучающихся. Диагностика результатов обучения по программе проводится на каждом занятии путём визуального контроля правильности выполнения упражнений каждым обучающимся, при этом заполняется диагностическая карта (см. Приложение №1 Диагностическая карта).

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ» муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Районный центр дополнительного образования детей».

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются: сдача контрольных нормативов и уровень участия в соревнованиях различного уровня (см. Приложение №2 Оценочные средства)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)

Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

### Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики					девочки		
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	10-11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12-13	7	5	3	1	6	4	3	1
		14-15	9	6	4	2	7	5	3	2
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10-11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12-13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14-15	6	5	4	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2
	5. Передача мяча двумя ру-	13	5	4	3	2	4	3	2	1

	ками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	6	5	3	2	5	4	3	2
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	5	4	2	1	4	3	2	1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	14	5	4	3	2	4	3	2	1
		15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	10-11	3	2	2	1	3	3	2	2
		14	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	7	6	4	2	5	3	2	1



## Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Понятие ОФП. Функции ОФП. Инструктаж по ТБ	1	1	
2	<b>Тема 2.</b> Техника приёма и передачи мяча. Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	1	1
3	<b>Тема 3.</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	2		2
4	<b>Тема 4.</b> Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	2		2
5	<b>Тема 5.</b> Техника прямого нападающего удара.	2		2
6	<b>Тема 6.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	
7	<b>Тема 7.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	2		2
8	<b>Тема 8.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2		2
9	<b>Тема 9.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2		2
10	<b>Тема 10.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2		2
11	<b>Тема 11.</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2		2
12	<b>Тема 12.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча над собой, через сетку	2		2
13	<b>Тема 13.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2		2
14	<b>Тема 14.</b> Игра «Передача- приём». Развитие координационных, силовых и скоростных ка-	2		2

	<p>честв</p> <p>Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением</p>			
15	<p><b>Тема 15.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств</p> <p>Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением</p>	3		3
16	<p><b>Тема 16.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Прием мяча. Прием подачи.</p>	2		2
17	<p><b>Тема 17.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола</p>	1		1
18	<p><b>Тема 18.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p> <p>Учебная игра с заданием</p>	2		2
19	<p><b>Тема 19.</b> Игра «Передача- приём». Двусторонняя учебная игра</p> <p>Учебная игра с заданием. Промежуточная аттестация.</p>	2		2
20	<p><b>Тема 20.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол».</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p> <p>Учебная игра.</p>	2		2
21	<p><b>Тема 21.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра</p> <p>Учебная игра.</p>	2		2
22	<p><b>Тема 22.</b> Игра «Волейбол». Стойка и перемещения игрока</p> <p>Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p>	2		2
23	<p><b>Тема 23.</b> Тактика игры. Игра «Волейбол».</p> <p>Передача мяча</p> <p>Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.</p>	3	1	2
24	<p><b>Тема 24.</b> Игра «Волейбол».</p> <p>Передача мяча</p> <p>Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.</p>	1	1	
25	<p><b>Тема 25.</b> Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки</p>	2	1	1
26	<p><b>Тема 26.</b> Тактика свободного нападе-</p>	2	1	1

	ния. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.			
27	<b>Тема 27.</b> Игра «Волейбол». Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2		2
28	<b>Тема 28.</b> Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2		2
29	<b>Тема 29.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно–силовых, силовых способностей и выносливости. Игра «Волейбол». Передачи мяча над собой, через сетку.	2		2
30	<b>Тема 30.</b> Игра «Волейбол». Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	3	1	2
31	<b>Тема 31.</b> Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	2		2
32	<b>Тема 32.</b> Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	2		2
33	<b>Тема 33.</b> Соревнования «Волейбол».	2		2
34	<b>Тема 34.</b> Соревнования «Волейбол».	2		2
35	<b>Тема 35.</b> Соревнования «Волейбол».	2		2
36	<b>Тема 36.</b> Итоговая аттестация. Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	3	1	2
	Итого	72	9	63

### Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма организации занятий	Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика		
1	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Понятие ОФП.	1	1	0	Лекция, групповая	опрос

	Функции ОФП. Инструктаж по ТБ					
2	<b>Тема 2.</b> Техника приёма и передачи мяча. Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	1	1	Упражнения, в парах, индивидуальная, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
3	<b>Тема 3.</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	2	0	2	Секция упражнения, в парах, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
4	<b>Тема 4.</b> Приём и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
5	<b>Тема 5.</b> Техника прямого нападающего удара.	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
6	<b>Тема 6.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	1	0	Лекция, групповая	опрос
7	<b>Тема 7.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	2	0	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений

<b>8</b>	<b>Тема 8.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, в парах, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>9</b>	<b>Тема 9.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, в парах, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>10</b>	<b>Тема 10.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>11</b>	<b>Тема 11.</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2	<b>0</b>	2	Лекция, групповая	Опрос, выполнение упражнений
<b>12</b>	<b>Тема 12.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча над собой, через сетку	2	<b>0</b>	2	Лекция Спортивная игра, в парах, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>13</b>	<b>Тема 13.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>14</b>	<b>Тема 14.</b> Игра «Пере-	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра,	Визуальный

	дача- приём». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением				групповая	контроль правильности выполнения упражнений
<b>15</b>	<b>Тема 15.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	3	<b>0</b>	3	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>16</b>	<b>Тема 16.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Прием мяча. Прием подачи.	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>17</b>	<b>Тема 17.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	1	<b>0</b>	<b>1</b>	Лекция, групповая	опрос
<b>18</b>	<b>Тема 18.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>19</b>	<b>Тема 19.</b> Игра «Передача- приём». Двусторонняя учебная игра	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, индивидуальная, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений,

	Учебная игра с заданием. Промежуточная аттестация.					зачет/незачет
20	<b>Тема 20.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	2	0	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
21	<b>Тема 21.</b> Игра «Передача- приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
22	<b>Тема 22.</b> Игра «Волейбол». Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2	0	2	Спортивная игра, комбинированная, индивидуальная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
23	<b>Тема 23.</b> Тактика игры. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	3	1	2	Спортивная игра, в парах, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
24	<b>Тема 24.</b> Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	1	1	0	Лекция, групповая	опрос
25	<b>Тема 25.</b> Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	2	1	1	Спортивная игра, комбинированная	Опрос Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
26	<b>Тема 26.</b> Тактика	2	1	1	Спортивная игра,	Визуальный

	свободного нападения. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.				в парах и групповая	контроль правильности выполнения упражнений
27	<b>Тема 27.</b> Игра «Волейбол». Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
28	<b>Тема 28.</b> Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	2	0	2	Спортивная игра, комбинированная	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
29	<b>Тема 29.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игра «Волейбол». Передачи мяча над собой, через сетку.	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
30	<b>Тема 30.</b> Игра «Волейбол». Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	3	1	2	Спортивная игра, индивидуальная, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
31	<b>Тема 31.</b> Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных	2	0	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений



	положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением					
<b>32</b>	<b>Тема 32.</b> Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра, групповая	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>33</b>	<b>Тема 33.</b> Соревнования «Волейбол».	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>34</b>	<b>Тема 34.</b> Соревнования «Волейбол».	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>35</b>	<b>Тема 35.</b> Соревнования «Волейбол».	2	<b>0</b>	2	Спортивная игра	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
<b>36</b>	<b>Тема 36.</b> Итоговая аттестация. Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	3	1	2	Спортивная игра, индивидуальная, групповая.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений, «зачет/ незачет»
	Итого	<b>72</b>	9	63		

### Календарный учебный график

№ п/п	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1.	1	Лекция, групповая	1	<b>Тема 1.</b> Вводное занятие. Понятие ОФП. Функции ОФП. Инструктаж по ТБ	опрос
2.	2	Упражне-	2	<b>Тема 2.</b> Техника приёма и пе-	Визуаль-

		ния, в парах, индивидуальная, комбинированная		редачи мяча. Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ный контроль правильности выполнения упражнений
3.	3	Секция упражнения, в парах, комбинированная	2	<b>Тема 3.</b> Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
4.	4	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 4.</b> Прием и передача мяча снизу. Нижняя прямая подача с 3- 6 метров от сетки. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
5.	5	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 5.</b> Техника прямого нападающего удара.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
6.	6	Лекция, групповая	1	<b>Тема 6.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	опрос
7.	6-7	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 7.</b> Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
8.	7-8	Спортивная игра, в парах, групповая	2	<b>Тема 8.</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
9.	9-10	Спортивная игра, в парах, групповая	2	<b>Тема 9.</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прием мяча снизу двумя руками над собой и	Визуальный контроль правильности

				на сетку. Прием подачи.	выполнения упражнений
10.	10-11	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 10.</b> Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
11.	11-12	эстафеты, групповая	2	<b>Тема 11.</b> Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	Опрос, выполнение упражнений
12.	12-13	Спортивная игра, в парах, групповая	2	<b>Тема 12.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Передачи мяча над собой, через сетку	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
13.	13-14	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 13.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
14.	14-15	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 14.</b> Игра «Передача-приём». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
15.	15-16	Спортивная игра, групповая	3	<b>Тема 15.</b> Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений

16.	16-17	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 16.</b> Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Прием мяча. Прием подачи.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
17.	17	Индивидуальная, групповая	1	<b>Тема 17.</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	опрос
18.	18	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 18.</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
19.	19	Спортивная игра, индивидуальная, групповая	2	<b>Тема 19.</b> Игра «Передача-приём». Двусторонняя учебная игра Учебная игра с заданием. Промежуточная аттестация.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений, зачет/незачет
20.	20	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 20.</b> Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
21.	21	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 21.</b> Игра «Передача-приём». Игра «Волейбол». Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
22.	22	Спортивная игра, комбинированная, индивидуальная	2	<b>Тема 22.</b> Игра «Волейбол». Стойка и перемещения игрока Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений

23.	23-24	Лекция, просмотр видеоматериалов. Спортивная игра, в парах, групповая	3	<b>Тема 23.</b> Тактика игры. Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
24.	24	Лекция, групповая	1	<b>Тема 24.</b> Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча над собой. То же через сетку.	опрос
25.	24-25	Спортивная игра, комбинированная. Анализ	2	<b>Тема 25.</b> Игра «Волейбол». Нижняя прямая подача Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Опрос Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
26.	25-26	Спортивная игра, в парах и групповая	2	<b>Тема 26.</b> Тактика свободного нападения. Игра «Волейбол». Прием мяча снизу и после подачи Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
27.	26-27	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 27.</b> Игра «Волейбол». Подвижные игры и эстафеты Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
28.	27-28	Спортивная игра, комбинированная	2	<b>Тема 28.</b> Игра «Волейбол». Передача мяча Передачи мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передачи двумя руками в парах, тройках.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
29.	28-29	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 29.</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игра «Волейбол». Передачи мяча над собой, через сетку.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений

30.	29-30	Спортивная игра, индивидуальная, групповая. Просмотр видео игры	3	<b>Тема 30.</b> Игра «Волейбол». Верхняя прямая подача (с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку).	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
31.	30-31	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 31.</b> Товарищеский турнир по волейболу. Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
32.	31-32	Спортивная игра, групповая	2	<b>Тема 32.</b> Игра «Волейбол». Развитие координационных, силовых и скоростных качеств Старты из различных положений. Эстафеты с элементами баскетбола. Упражнения с сопротивлением Двусторонняя учебная игра Учебная игра.	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
33.	32-33	Спортивная игра	2	<b>Тема 33.</b> Соревнования «Волейбол».	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
34.	33-34	Спортивная игра	2	<b>Тема 34.</b> Соревнования «Волейбол».	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
35.	34-35	Спортивная игра	2	<b>Тема 35.</b> Соревнования «Волейбол».	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений
36.	35-36	Спортивная игра, индивидуальная, групповая.	3	<b>Тема 36.</b> Итоговая аттестация. Игра «Волейбол». Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	Визуальный контроль правильности выполнения

					ния упраж- нений, «за- чет/ неза- чет»
--	--	--	--	--	---

### Содержание программы (72 часа)

#### Теоретические занятия – 9 ч.

Техника безопасности на занятиях волейбольной секции. 1ч.

История возникновения и развития волейбола. Знаменитые спортсмены. 1ч.

Техника приёма и передачи мяча. 3 ч.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. 1 ч

Тактические приемы игры в волейбол 1 ч.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Сдача нормативов 2 ч.

#### Практические занятия – 63 ч.

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

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

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

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

- Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет)

- Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет).

- Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет).

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Бег или кросс 500-1000 м.

- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

- Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;
- Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Подвижные игры:

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

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же,



но подают несколько сигналов; на каждый сигнал 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 заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя па гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) 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 стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют 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.

Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Прыжки па одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении 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 па 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, по передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и йогами (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).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым экспандером.

Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многочисленные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в степу. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой).

То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу – поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, по кругу 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 пригибанием при замахе.

Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо.

Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и по точности в зоны.

То же, но после перемещения от сетки.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене – бросить мяч вверх назад, повернуться на  $180^\circ$  и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч отбрасывает партнер. Партнер с мячом может изменять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на  $180^\circ$ . То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при

страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

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

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### **Условия реализации программы**

▪ Материально-техническое обеспечение:

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

▪ Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №298н).

▪ Формы реализации программы: очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

### **Список информационных источников**

**Для педагога:**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. / М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Родионов А.В. Повышение результативности за счет согласования двигательных действий в динамических ситуациях игры / А.В. Родионов, А.А. Гераськин; Научно-теоретический журнал - Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56) – 2009. – 51 с.
3. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас – Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
5. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 216 с.
6. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований / А.А. Гераськин, Э.Г. Канзас [и др.]; – Омск: СибГАФК, 2002 – 7 с.
7. Железняк Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. / Ж. Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьев- М.: Сов.спорт, 2005. – 268 с.

8. Беляев А.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2006. – 368 с.
9. Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. / В.Гошек, М. Ванек, Свобода: – Психология и современный спорт. 2008.-100 - 121.
10. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
11. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
12. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:. / Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
14. Железняк Ю.Д., Волейбол: Учеб.программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. / Ю.Д. Железняк, Ш В.М.улятьев, Я.С.Вайнбаум,– Омск, 2009.-896 с.
16. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет) / Ю.Н. Клещев/ Методич. мат-лы. – М., 2009.-63 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://studwood.ru/1026722/turizm/uchet\\_vozrastnyh\\_osobnostey\\_yunyh\\_sportsmenov](https://studwood.ru/1026722/turizm/uchet_vozrastnyh_osobnostey_yunyh_sportsmenov)
2. <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/pravila/>
3. <https://studbooks.net/662721/turizm/tehnika>
4. [https://studwood.ru/1126759/turizm/sudeystva\\_voleybole](https://studwood.ru/1126759/turizm/sudeystva_voleybole)



## Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.1 Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	в Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)	Контрольное задание
2.2 Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений использовании специального оборудования оснащения.	в и Минимальный уровень (ребенок испытывает определенные трудности при работе с оборудованием) Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
2.3 Творческие навыки (Креативность)	Креативность в выполнении заданий	в Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание