

Отдел образования Администрации Куйбышевского района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа имени гвардии капитана Д.А. Ужвака

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического  
совета

Протокол от «29» августа 2023 г. № 2

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А.

Ужвака

Е.А. Цапков

Приказ от «30» августа 2023 г. № 138



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

**Возраст обучающихся:** от 7 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчик:** тренер-преподаватель

Бормотов Александр Николаевич

с. Куйбышево

2023

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Волейбол» Ю.Д. Железняк (г. Москва, 2007 г.), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ 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 Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака и локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что волейбол - популярный вид спорта.

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

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна программы заключается** в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и физической подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности данной программы:**

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение года, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**Адресат программы:** программа предназначена для юношей и девушек от 7 до 17 лет, желающих заниматься волейболом, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Объем программы:** 312 часов 3 раза в неделю. Но в спортивно-оздоровительной группе 1 (СОГ 1) 9 занятий выпадает на праздничные дни. Программа выполнена в полном объеме за счет совмещения тем. Итого фактически в СОГ 1 - 294 часа. В спортивно-оздоровительной группе 2 (СОГ 2) 11 занятий выпадает на праздничные дни. Программа выполнена в полном объеме за счет совмещения тем. Итого фактически в СОГ 2 - 290 часов.

**Сроки реализации:** Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года — 52 недели. Срок реализации программы с 1 сентября 2023 по 31 августа 2024 года.

**Формы организации образовательного процесса:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра волейбол.

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование

Участие в спортивных соревнованиях: матчевых встречах, командных первенствах, соревнований различного уровня, анализ сыгранных игр.

**Формы обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий (при необходимости).

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

### **1.2. Цель программы:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

#### **Задачи программы:**

##### *Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

##### *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план спортивно-оздоровительной группы 1

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	82	12	70	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	49	5	44	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	51	7	44	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	47	4	43	Участие в соревнованиях
6	Игровая подготовка	51	4	47	Выполнение игровых ситуаций
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов.
	<b>Итого часов</b>	<b>294</b>	<b>42</b>	<b>252</b>	
8	Участие в соревнованиях	5-8 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
9	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

## Учебный план спортивно-оздоровительной группы 2

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	82	12	70	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	45	5	42	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	49	7	42	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	47	4	43	Участие в соревнованиях
6	Игровая подготовка	51	4	47	Выполнение игровых ситуаций
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов.
	<b>Итого часов</b>	<b>290</b>	<b>42</b>	<b>248</b>	
8	Участие в соревнованиях	5-8 соревнований			Выполнение игровых ситуаций
9	Восстановительные средства	В течение года			наблюдение

### Содержание учебного плана Теоретическая подготовка

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

#### 1. Вводное занятие.

**Теоретическая часть.** Знакомство с группой. Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий волейболом. Ознакомление с календарем соревнований текущего года

**Практическая часть.** Ознакомление с местами проведения занятий.

**1. Физическая культура и спорт в России.** Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно - спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Воздействие на основные органы и системы под

воздействием физической нагрузки.

**3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно - спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания, гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

**4. Основы техники и тактики избранного вида спорта.** Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

**5. Техника безопасности при занятиях волейболом.**

Поведение на улице, в транспорте во время движения к месту занятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований.

***Общая физическая подготовка (86 часов)***

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными спортсменами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть.* Содержит материал для формирования у детей общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

**1. Строевые упражнения:**

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**2. Упражнения для рук и плечевого пояса:**

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) -сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

**3. Упражнения для ног:**

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек 500 м-3 км, для мальчиков до 1-5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

14. Спортивные и подвижные игры:

Волейбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками» и др.

### **Специальная физическая подготовка (СПФ)**

**Теоретическая часть.** Влияние СПФ на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

#### **Практическая часть.**

**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.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

**Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.**

Многократные **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 до скоков). 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.

***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.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.***

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя па 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.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.*** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. 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.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

**Техническая подготовка**

***Теоретическая часть.*** Влияние правильного передвижения и выбора приема и передачи мяча на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

***Практическая часть.***

**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 и перемещений, способов перемещений.

2. **Передачи мяча сверху двумя руками:**

- 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;
  - 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: 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;
  - из-за лицевой линии в правую-левую половины площадки.
5. **Нападающий удар прямой:**
- ритм разбега в три шага;
  - ударное движение кистью по мячу стоя у стены;
  - бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега;
  - удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега;
  - удар через сетку по мячу, подброшенному партнером;
  - удар с передачи.

#### Техника защиты

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 мяча сверху двумя руками:**
- после отскока от пола;
  - после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м);
  - прием нижней прямой подачи.
3. **Прием мяча снизу двумя руками:**
- наброшенного партнером на месте и после перемещения;
  - в парах, направляя мяч вперед-вверх,
  - «жонглирование» стоя на месте и в движении;

- прием подачи и первая передача в зону нападения.

#### **4. Блокирование:**

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

#### **Тактическая подготовка (50 часов)**

*Теоретическая часть.* Влияние правильного передвижения и выбора приема и передачи мяча на конечный результат игрового действия. Влияние правильного взаимодействия с игроками защиты и нападения.

#### **Тактика нападения**

##### **1. Индивидуальные действия:**

- выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи;
- выбор способа отбивания мяча через сетку: двумя руками 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 или на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

##### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче;
- игрока зоны 3 (2) 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 (4, 3).

#### **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;
- выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

##### **2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и I-ой передачи:**

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;

- игроков зон 5,1 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6

### **3. Командные действия:**

- расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### **Игровая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние правильно выбранных командных взаимодействий в защите и нападении. Влияние командной поддержки на индивидуальные действия игрока и игрока на командные действия.

*Практическая часть.*

- Двусторонние игры.
  - Товарищеские игры.
1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных 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 различных 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.

#### **Контрольные упражнения**

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

#### **Участие в соревнованиях (вне сетки часов)**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. Не рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно - педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

#### 1.4. Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

**Личностные:**

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям по волейболу и уметь работать в команде.

**Метапредметные:**

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активное использование в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

**Предметные:**

Обучающиеся будут знать:

- правила игры и технику безопасности во время игр по волейболу;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- правильно применять знания, навыки и умения необходимые для участия в соревновательной деятельности.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.  
Календарный учебный график**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Форма диагностики, контроля	Дата	
				СОГ 1	СОГ 2
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП. Бег. Движение приставными шагами. Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1 1	Наблюдение. Зачет по ТБ. Оценка выполнения нормативов.	04.09.23	01.09.23
2	Инструктаж по ТБ в зале и на занятии. ОФП. Бег с высоким подниманием колен. Ходьба гусиным шагом. Изучение волейбольной стойки. Сдача контрольных испытаний (приемные и переводные).	1 1	Опрос. Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	05.09.23	02.09.23
3	ОФП. Бег в легком темпе. Ускорения из различных положений.СФП. Имитация передачи сверху и снизу. Сдача контрольных испытаний (приемных и переводных).	1 1	Оценка выполнения нормативов. Текущий.	06.09.23	07.09.23
4	ОФП. Ускорения на 6 и 9 м. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену. СФП. Изучение волейбольной стойки. Изучения приема сверху.	2	Текущий контроль.	11.09.23	08.09.23
5	ОФП. Бег с резким изменением направления. Ускорения. СФП. Изучение приема сверху. Индивидуальная работа с	2	Текущий контроль.	12.09.23	09.09.023

	мячом.				
6	ОФП. Легкий бег. СФП. Имитация нижней передачи. Техническая п-ка. Верхняя передача мяча над собой.	2	Текущий контроль	13.09.23	14.09. 23
7	ОФП. Бег, ходьба гусиным шагом. Техническая п-ка. Изучения приемов сверху и снизу.	2	Текущий контроль	18.09.23	15.09. 23
8	ОФП. Движение приставными шагами. Различные прыжки. Верхняя прямая и нижняя передачи в парах.	2	Текущий контроль	19.09.23	16.09. 23
9	ОФП. Прыжки на месте с высоким подтягиванием колен к груди. Работа в парах с мячом.	2	Текущий контроль	20.09.23	21.09. 23
10	ОФП. Упражнение «лягушка». СФП. Изучение имитации блокирования. Индивидуальная работа с мячом.	2	Текущий контроль	25.09.23	22.09. 23
11	ОФП. Приседания. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	26.09.23	23.09.23
12	ОФП. Бег с крестным шагом. СФП. Волейбольная стойка, имитация блокирования.	2	Текущий контроль	27.09.23	28.09. 23
13	ОФП. Бег 3мин. ОРУ. Техническая п-ка. Изучение верхней прямой подачи.	2	Текущий контроль	02.10.23	29.09. 23
14	СФП. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	03.10.23	30.09. 23
15	ОФП. Челночный бег 6х6, 4х9.ОРУ. Верхняя и нижняя передачи в парах, верхняя подача.	2	Текущий контроль	04.10.23	05.10. 23
16	Теория: «Физическая культура и спорт в РФ» Техника нападения:Подача в стену с расстояния 6–9 м.	1	Опрос. Текущий контроль	09.10.23	06.10. 23

		1			
17	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг)	2	Текущий контроль	10.10.23	07.10. 23
18	Теория: «Сведения о строении и функциях организма человека» Техника защиты:В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	Опрос. Текущий контроль	11.10.23	12.10. 23
19	ОФП.Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки через гимнастическую лавку. Техника защиты: В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1 1	Текущий контроль	16.10.23	13.10. 23
20	Техника нападения: В парах через сетку, подача с 6 и 9 м. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	17.10.23	14.10. 23
21	ОФП.Упражнения направленные на развитие прыгучести: прыжки двумя ногами на скамью. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	18.10.23	19.10.23
22	Теория: «Костная и мышечная система» Верхняя передача мяча в парах, верхняя подача.	1 1	Опрос. Текущий контроль	23.10.23	20.10. 23
23	ОФП. ОРУ, Бег с изменением направления, по сигналу. СФП. Приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой.	1 1	Текущий контроль	24.10.23	21.10. 23
24	Теория: «Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль» Прием мяча нижней передачей, работа с тренером.	1	Опрос. Текущий контроль	25.10.23	26.10. 23

		1			
25	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. «Лягушка». ОРУ. СФП. Упражнения с резиновым амортизатором, возле гимнастической стенки	1 1	Текущий контроль	30.10.23	27.10.23
26	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.	2	Текущий контроль	31.10.23	28.10.23
27	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	Текущий контроль	01.11.2023	03.11.23
28	ТТП защиты: Обучение приема мяча снизу; в парах первый бросает мяч в пол, второй перемещается под мяч и отбивает его обратно, нижней передачей.	2	Текущий контроль	07.11. 23	09.11.23
29	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	08.11.23	10.11. 23
30	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	13.11.23	11.11. 23
31	ТТП нападения: Обучение нападающему удару; прыжок вверх толчком двух ног с одного и более шагов; серийные удары кистью по мячу у стены.	2	Текущий контроль	14.11.23	16.11. 23
32	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	15.11.23	17.11.23
33	Изучение расстановки и правила перехода. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	20.11.23	18.11.23

34	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Ходьба «гусиным шагом» Тактика защиты: В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	21.11.23	23.11.23
35	ОФП. Умеренный бег. ОРУ. В волейбольной стойке движение приставным шагом, правым и левым боком. Техника защиты:Имитация передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.	1 1	Текущий контроль	22.11.23	24.11.23
36	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью. Тактика защиты:В парах. Прием мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	27.11.23	25.11.23
37	ОФП. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП. Броски мяча двумя руками, из-за головы в пол, вверх и вперед	1 1	Текущий контроль	28.11.23	30.11.23
38	ОФП. Бег с за хлестом. Отжимания. ОРУ. ТТП. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	29.11.23	01.12.23
39	ТТП. Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	04.12.23	02.12.23
40	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. Упражнения на развитие общей силы: броски и ловля набивного мяча(1 кг) Верхняя прямая подача.	1 1	Текущий контроль	05.12.23	07.12.23
41	СФП. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами, правым и левым боком. Верхняя прямая подача в правую половину площадки.	1 1	Текущий контроль	06.12. 23	08.12. 23

42	ОФП. Упражнения для развития выносливости: упор присев – упор лежа. Верхняя прямая подача.	1 1	Текущий контроль	11.12. 23	09.12. 23
43	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. Техника нападения. Н.У. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага. Имитация нападающего удара: в прыжке с места.	1 1	Текущий контроль	12.12. 23	14.12. 23
44	ОФП. Бег 3 мин. Подъем туловища из положения лежа. СФП. Имитация нападающего удара в прыжке, с места.	1 1	Текущий контроль	13.12. 23	15.12. 23
45	ОФП. Бег 3 мин. Прыжки в длину с места, серийно 3х6. Техника защиты. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).	1 1	Текущий контроль	18.12.23	16.12.23
46	СФП.Имитация нападающего удара в прыжке, с места. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	19.12.23	21.12.23
47	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	Текущий контроль	20.12.23	22.12.23
48	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Индивидуальная работа с мячом: передачи сверху и снизу над собой, у стены.	1 1	Текущий контроль	25.12.23	23.12.23
49	СФП. Имитация упр: верхняя, нижняя передачи, блок в движении. Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча	1 1	Текущий контроль	26.12.23	28.12.23

50	ОФП. Бег в легком темпе. ОРУ. «Планка» 1 мин. Обучение приёма мяча снизу после подачи.	1 1	Текущий контроль	27.12.23	29.12.23
51	ОФП. Челночный бег 6х6,4х9. ОРУ. Обучение приёма мяча снизу после подачи	1 1	Текущий контроль	09.01.24	11.01.24
52	Обучение верхней и нижней подачи волейбольного мяча Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	10.01.24	12.01.24
53	Обучение приёма мяча снизу после подачи Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	15.01.24	13.01.24
54	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	16.01.24	18.01.24
55	ОФП. Бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Обучение приема мячи, после перемещения вправо или влево приставным шагом.	1 1	Текущий контроль	17.01.24	19.01.24
56	СФП. Перемещение приставным шагом в волейбольной стойке «Ёлочка». Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	22.01.24	20.01.24
57	Обучение Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	2	Текущий контроль	23.01.24	25.01.24
58	ОФП. Бег. ОРУ. «Планка». Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	24.01.24	26.01.24
59	ОФП. Бег. ОРУ. Приседания. Закрепление навыков Н.У. с собственного подброса мяча, через сетку.	1 1	Текущий контроль	29.01.24	27.01.24

60	СФП. Имитация Н.У. с одного и более шагов. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	30.01.24	01.02.24
61	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	Текущий контроль	31.01.24	02.02.24
62	ОФП. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ. Верхняя передача в тройке через сетку.	1 1	Текущий контроль	05.02.24	03.02.24
63	ОФП. Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». Обучение приемов сверху и снизу в тройке.	1 1	Текущий контроль	06.02.24	08.02.24
64	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	Текущий контроль	07.02.24	09.02.24
65	СФП. В парах броски набивного мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	12.02.24	10.02.24
66	ОФП. Прыжки на скакалке 5 мин. ОРУ. Отжимания. Обучение приемов сверху и снизу в паре и тройке.	1 1	Текущий контроль	13.02.24	15.02.24
67	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Текущий контроль	14.02.24	16.02.24
68	Закрепление техники прямой нижней и верхней подачи.	2	Текущий контроль	19.02.24	17.02.24
69	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	20.02.24	22.02.24
70	СФП. Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1	Текущий контроль	21.02.24	29.02.24

		1			
71	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	26.02.24	01.03.24
72	Обучение НУ в парах через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	27.02.24	02.03.24
73	ОФП: Прыжки на скакалке 3 мин * 2. ОРУ. Приседания. Отжимания. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	28.02.24	07.03.24
74	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	04.03.24	06.03.24
75	ОФП: Легкий бег 3 мин. Бег с высоким подниманием колен, с за хлестом. ОРУ. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	Текущий контроль	05.03.24	14.03.24
76	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию.	1 1	Текущий контроль	06.03.24	15.03.24
77	ТТП Изучение НУ. Обучение одиночному блокированию. Закрепление навыков игры волейбол	2	Текущий контроль	11.03.24	16.03.24
78	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. «Лягушка». ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	12.03.24	21.03.24
79	СФП: В парах броски набивного мяча. ТТП : Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках.	1 1	Текущий контроль	13.03.24	22.03.24

80	ТТП: Передача мяча сверху и снизу в парах, в тройках. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	18.03.24	23.03.24
81	СФП: Прыжки через скамью. ОРУ ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	Текущий контроль	19.03.24	28.03.24
82	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП: Н.У. через сетку в парах.	1 1	Текущий контроль	20.03.24	29.03.24
83	ТТП: Работа в парах через сетку, Н.У. и приём мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	25.03.24	30.03.24
84	ОФП: Легкоатлетические упражнения. Сет 3x10. ТТП: Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	Текущий контроль	26.03.24	04.04.24
85	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. СФП: Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1 1	Текущий контроль	27.03.24	05.04.24
86	ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	01.04.24	06.04.24
87	ОФП: Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. СФП:Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	Текущий контроль	02.04.24	11.04.24
88	ОФП:Упражнения на развитие прыгучести. ОРУ. ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку.	1 1	Текущий контроль	03.04.24	12.04.24
89	ТТП:Изучение Н.У. с собственного подброса через сетку, индивидуально и в паре с приёмом мяча.	2	Текущий контроль	08.04.24	13.04.24

90	ОФП: Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	09.04.24	18.04.24
91	ОФП: Прыжки на скакалке 3 минуты. ОРУ. СФП: Закрепление навыков передвижения в стойке. Остановка прыжком. С мячом и без мяча.	1 1	Текущий контроль	10.04.24	19.04.24
92	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	15.04.24	20.04.24
93	ОФП: Упражнения на развитие скоростных качеств. ОРУ. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	16.04.24	25.04.24
94	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У.	2	Текущий контроль	17.04.24	26.04.24
95	ТТП: Изучение Н.У. через сетку с помощью связующего из зоны 3. Прием мяча в зоне 5 после Н.У. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1 1	Текущий контроль	22.04.24	27.04.24
96	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вперед. СФП: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	23.04.24	02.05.24
97	ОФП: Легкий бег 3 мин, ОРУ, Прыжки двумя ногами с места вверх. ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	24.04.24	03.05.24
98	ОФП: Бег 3 мин. ОРУ. Прыжки двумя ногами через скамью. ТТП: Изучение верхней прямой подачи.	1	Текущий контроль	06.05.24	04.05.24

		1			
99	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка». СФП:Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки	1 1	Текущий контроль	07.05.24	16.05.24
100	ОФП:Бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая. ТТП:Изучение верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	08.05.24	17.05.24
101	ОФП: Легкий бег. ОРУ. «Планка» прямая и боковая. ТТП: Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	13.05.24	18.05.24
102	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. СФП: Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	Текущий контроль	14.05.24	23.05.24
103	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. ТТП:Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	15.05.24	24.05. 24
104	ОФП:Бег из различных положений. ОРУ. Сет 3x10. ТТП:Изучение приёма мяча после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	20.05. 24	25.05.24
105	ОФП: Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. СФП:Имитация упражнений стоя лицом к сетки в прыжке и без прыжка.	1 1	Текущий контроль	21.05.24	30.05.24
106	ОФП:Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой	1 1	Текущий контроль	22.05.24	31.05.24

	подачи.				
107	ОФП:Бег. ОРУ. Прыжки с места двумя ногами вверх и вперед. ТТП: Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	27.05.24	06.06.24
108	ОФП: Бег на выносливость. ОРУ. СФП:Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	28.05.24	07.06.24
109	ОФП:Бег на выносливость. ОРУ. ТТП:Изучение разбега для Н.У. и техники верхней прямой подачи.	1 1	Текущий контроль	29.05.24	08.06.24
110	ТТП:Изучения приема снизу после Н.У. и после верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	03.06.24	13.06.24
111	ОФП: Бег. ОРУ. «Планка» 1мин. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	04.06.24	14.06.24
112	ОФП: Бег. ОРУ. Отжимание. Приседания. ТТП: Работа в парах и тройках с мячом.	1 1	Текущий контроль	05.06.24	15.06.24
113	ТТП:Работа в парах и тройках с мячом.	2	Текущий контроль	10.06.24	20.06.24
114	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Гимнастические упражнения. Теория: « Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1 1	Опрос. Текущий контроль	11.06.24	21.06.24

115	СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	17.06.24	22.06.24
116	ОФП: Бег из различных положений. ОРУ. Гимнастические упражнения. Теория: «Влияние физических упражнений на организм занимающихся».	1 1	Опрос. Текущий контроль	18.06.24	27.06.24
117	ОФП: Челночный бег «Ёлочка» 92 м. ОРУ. Прыжки. СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	Текущий контроль	19.06.24	28.06.24
118	ОФП: Челночный бег 6x5 (30 м). ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг, двумя руками. ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи.	1 1	Текущий контроль	24.06.24	29.06.24
119	ТТП: Изучение подачи мяча на точность и приема мяча после подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	25.06.24	04.07.24
120	Теория: «Правила игры в волейбол». ОФП: Развитие отдельных физических качеств (скоростных, силовых).	1 1	Опрос. Текущий контроль	26.06.24	05.07.24
121	СФП: Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	01.07.24	06.07.24
122	Теория: «Места занятий и инвентарь». ОФП: Развитие отдельных физических качеств (скоростных,	1 1	Опрос. Текущий контроль	02.07.24	11.07.24

	силовых).				
123	ОФП: : Развитие отдельных физических качеств (скоростной выносливости). СФП: Изучение перемещений и остановок в сочетании с выполнением технических приемов игры в нападении.	1 1	Текущий контроль	03.07.24	12.07.24
124	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	Текущий контроль	08.07.24	13.07.24
125	ТТП: Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	Текущий контроль	09.07.24	18.07.24
126	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. СФП: Изучение перемещений на максимальной скорости.	1 1	Текущий контроль	10.07.24	19.07.24
127	ОФП: Развитие быстроты, скоростно – силовых качеств, выносливости. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	15.07.24	20.07.24
128	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	16.07.24	25.07.24
129	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. СФП: Имитация упражнений по номерам на волейбольной площадке, 3 круга.	1 1	Текущий контроль	17.07.24	26.07.24
130	ОФП: Бег. Ходьба гусиным шагом. ОРУ. Отжимания. ТТП: Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	1 1	Текущий контроль	22.07.24	27.07.24

131	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	23.07.24	01.08.24
132	ОФП: Развитие прыгучести. ОРУ. ТТП:Изучение индивидуальных и групповых технических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	24.07.24	02.08.24
133	СФП:Изучение перемещений на максимальной скорости. ТТП:Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	1 1	Текущий контроль	29.07.24	03.08.24
134	Экзамены и контрольные испытания (приёмные и переводные)	2	Текущий контроль. Оценка выполнения нормативов.	30.07.24	08.08.24
135	ОФП: ОРУ. Развитие скоростной выносливости. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	31.07.24	09.08.24
136	ТТП:Изучение индивидуальных и групповых технических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	05.08.24	10.08.24
137	ТТП:Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в защите. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	06.08.24	15.08.24
138	ОФП: ОРУ. Развитие быстроты, выносливости. СФП:Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя лицом к стене. Имитация упражнений возле сетки.	1 1	Текущий контроль	07.08.24	16.08.24

139	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	12.08.24	17.08.24
140	ТТП: взаимодействие игроков задней линии зон 6, 5, 1 между собой при системе игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1 1	Текущий контроль	13.08.24	22.08.24
141	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	14.08.24	23.08.24
142	СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки. ТТП: Изучение технических действий в защите.	1 1	Текущий контроль	19.08.24	24.08.24
143	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	20.08.24	29.08.24
144	ОФП: бег из различных положений, ОРУ, ходьба гусиным шагом. СФП: движение приставным шагом в волейбольной стойке, имитация упражнений у сетки.	1 1	Текущий контроль	21.08.24	30.08.24
145	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	26.08.24	31.08.24
146	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	27.08.24	
147	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	Текущий контроль	28.08.24	

## Условия реализации программы

### *Кадровое.*

Реализация образовательной программы обеспечивается тренером-преподавателем и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

### *Материально-техническое обеспечение программы.*

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивные залы МБОУ ДО СШ им. гвардии капитана Д.А. Ужвака с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи - на пару обучающихся;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;
- конусы;
- эспандеры.

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладины для подтягивания.

### *Информационные ресурсы:*

1. Цифровая видеокамера.
2. Персональный компьютер.

### *Интернет-ресурсы:*

- <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/> Спортивная Энциклопедия
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол> Википедия
- <https://sports-deti.ru/sections/39> Федерация волейбола Ростовской области
- <https://football-match24.com/test-po-volejbolu-s-otvetami-obshhie-voprosy.html> тестовые задания по волейболу

### Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

#### Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам районных и других видов соревнований.

### Контрольно- измерительные материалы

#### Тесты

по общей физической и специальной физической подготовке (входящая диагностика).

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
2	Челночный бег 5х6м., с.	10,5	14,7
3	Прыжок в длину с места, см	135	125
4	Прыжок вверх «Абалакова», см	15	13
5	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя -м.	2,0	1,8
6	Подтягивание (м), отжимание (д)	2	10
7	Бег 1 км (мал.) и (дев)	5.20	5.40

**Промежуточная аттестация по технической подготовке**

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	1
2	Подача на точность	1
3	Прием и передача в зону 3	1
4	Набивание мяча приемом снизу	10
5	Набивание мяча приемом сверху	10

**Тесты по общей физической и специальной физической подготовке (итоговая аттестация).**

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Челночный бег 5х6м., с.	13,2	13,5
2	Прыжок в длину с места, см	150	130
3	Прыжок вверх «Абалакова», см	16	14
4	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы 2 руками сидя -м.	2,2	2,0
5	Подтягивание (ю), отжимание (д)	3	11
6	Бег 1 км (мал.) и (дев)	5.00	5.20

**Итоговая аттестация по технической подготовке**

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (2)	2
2	Подача на точность	2
3	Прием и передача в зону 3	2
4	Чередования приема и передачи мяча сверху и снизу	15

Для перевода на следующий год обучения необходимо выполнение не менее 65% контрольно-измерительных тестов по общей физической подготовке и специальной физической подготовки и технической подготовки.

### Тестовые задания по теоретической части.

- 1. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в**  
а) США б) Канаде в) Японии г) Германии
- 2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перемещается в зону...**  
а) 2 б) 3 в) 5 г) 6
- 3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**  
а) в 1956 году б) в 1957 году в) в 1958 году г) в 1959 году
- 4. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**  
а) Произвольно б) По часовой стрелке в) Против часовой стрелки г) По указанию тренера
- 5. Ситуация "Мяч в игре" в волейболе означает....**  
а) Подающий делает удар по мячу, вводя его в игру б) Мяч, коснувшийся рук игрока в) Мяч, находящийся в пределах площадки г) Мяч в руках подающего игрока
- 6. Волейбольная площадка имеет размеры: а) 18м на 8м б) 18м на 9м**  
в) 19м на 9м г) 20м на 10м
- 7. Команда в волейболе состоит из .... игроков.**  
а) 14 б) 12 в) 10 г) 6
- 8. Принимать подачу в волейболе имеет право**  
а) Любой играющий б) Только «либеро» в) Только №2, 5, 4 г) Только № 1,3,6 . .
- 9. В волейболе игроки задней линии атакуют с зоны:**  
а) 1, 3, 6 . б) 2, 3, 4 .  
в) 2, 3, 5 . г) от трехметровой отметки
- 8. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**  
а) нижняя передача мяча двумя руками;  
б) нижняя передача одной рукой;  
в) верхняя передача двумя руками.
- 9. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**  
а) на все пальцы обеих рук; б) на три пальца и ладони рук в) на ладони; г) на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 10. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**  
а) Сверху двумя руками.  
б) Снизу двумя руками.  
в) Одной рукой снизу.
- 11. Какой подачи не существует?**  
а) Одной рукой снизу. б) Двумя руками снизу. в) Верхней прямой. г) Верхней боковой.

12. До скольких очков ведется счет в решающей партии? а) До 15 очков. б) До 20 очков. в) До 25 очков.
13. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...  
 а) подача повторяется;  
 б) игра продолжается;  
 в) подача считается проигранной.
14. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то ...  
 а) подача повторяется; б) подача считается проигранной; в) игра продолжается.
15. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований?  
 а) Шесть. б) Десять. в) Двенадцать.
16. Игроки каких зон могут принимать участие в групповом блоке (ставить групповой блок)?  
 а) 1, 2, 3; б) 2, 3, 4; в) 3, 4, 5.
17. При каком счете может закончиться игра в первой партии?  
 а) 15:13; б) 25:26; в) 27:29.
18. Стойка волейболиста помогает игроку ...  
 а) быстро переместиться «под мяч»;  
 б) следить за полетом мяча;

Ответы на вопросы.

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	а	а	в	б	а	б	г	а	г	а	а	в	б	в	б	б	а	в	в	а

## Методическое обеспечение программы.

### Обеспечение программы методической продукцией

#### 1. *Дидактические материалы:*

- Изучение и освоение технических приемов в волейболе. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### 2. *Методические рекомендации:*

- Инструкции по охране труда и технике безопасности.

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

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

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

#### *Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях*

##### *I. Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

##### *II. Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

##### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

### **Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1 -й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2- й этап - *углубленное* разучивание

3- й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем.

К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* - наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

№ п\п	Методическое обеспечение					
	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Рассказ, показ.	Стенды, фотографии.	компьютер	Анкетирование
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ТБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным	Плакаты, видеоматериалы,	компьютер	
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный	Тесты, опрос
4	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи	Практическая работа, игра
5	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи	Практическая работа, игра
6	Игровая подготовка (интегральная)	Групповая, командная	Показ, рассказ, фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, свисток, табло	Практическая работа, игра
7	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групповая, командная, индивидуальная	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол	Оснащение спортивного зала, мячи, табло, свисток.	Практическая работа, соревнование, проколы.

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Беляева А.В. «Волейбол», Москва 2002, «СпортАкадемПресс», 386стр.
2. Железняк Ю.Д. «Волейбол. Программы для ДЮСШ, ДЮШОР». М. 2002, «Советский спорт», 112стр.
3. Железняк Ю.Д. «волейбол в школе», М. «просвещение» 1989, 128 стр.
4. Фидлер М. «волейбол». М. «Физкультура и спорт» 1972,214стр.
5. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол» «высшая школа» 1983,175стр.
6. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
7. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
10. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
12. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31стр.
13. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

### Литература для обучающихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание ,1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990,176 стр.
3. Железняк Ю.Д. «Волейбол в школе», М. «Просвещение» 1989, 128 стр
4. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
5. Кунянский В.А. «Волейбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002, 184 стр
6. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303стр.
7. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
8. Дихтярёв В. Я., «Волейбол. Обучение нападающему удару» // «Физическая культура в школе», 2001, № 3 , 28 стр.
9. -Селиванов А.Г. «Учет объёма и эффективности технических действий волейболистов» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 60 стр.
10. - Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «Спорт в школе» 2008, №11, 45стр.
11. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении волейболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2, 8стр
12. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5 ,31 стр.
13. Дзус В.Н. «Тренажер для волейбола» // «Физическая культура в школе», 2002 № 2, 35 стр.
14. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр

15. Кобцев С.Н. «О технологии обучения волейболу» // «Физическая культура в школе», 2001, № 4, 31 стр.  
16. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986, 303 стр.

#### **Интернет-ресурсы**

1. *Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки.* <https://volleyball18.ru>
2. <https://football-match24.com/test-po-volejbolu-s-otvetami-obshhie-voprosy.html>