

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров

Приказ № 18 от «25» 05 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

(физкультурно – спортивной направленности)

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12-17 лет

Рассмотрена и одобрена

на заседании педагогического совета

МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово

от «25» мая 2023 г.

протокол № 7

Программу разработали:

методист МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузоватово М.Н. Вечканова,

тренер - преподаватель

А.И. Кисаров

р.п. Кузоватово  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

### **1.1 Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

### 1.3. Уровень освоения программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся подросткового возраста (с 12 до 17 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

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

**Направленность программы**—физкультурно-спортивное.

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

оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

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

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

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

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

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

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

#### **1.5. Педагогическая целесообразность**

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

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации данной программы-12-17 лет, оптимальное количество детей в группе – 10-16 человек.

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

### **Объем программы.**

Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

*первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

*второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

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

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

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

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

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

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

### **Режим занятий.**

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

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь- май (всего 144 часа):

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

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

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

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

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек. *СанПиН 2.4.3172-14.*

### **Цель и задачи программы**

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

*Задачи программы:*

Обучающие:

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

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.

2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.

2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

1.6. Планируемые результаты

Предметные результаты (ЗУН):

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в волейбол;

- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);

- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Метапредметные результаты:

-выполнение комплексов упражнений в волейболе

-воспитание навыка самостоятельных физических знаний

-развитие навыков самосовершенствования

Личностные результаты:

-формирование заботы о своем здоровье

-воспитание трудолюбия

- обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.

Формы проведения аттестации

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

Модуль 2 – Зачётная игра в волейбол.

Результаты реализации программы проверяются при участии обучающихся в соревнованиях.

#### Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (64 часа).					
1	Теоретические сведения	5	5	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	

1.3	Гигиена и самоконтроль	1	1	-	
1.4	Правила игры в волейбол	2	2	-	
2	ОФП	13	-	13	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	2	-	2	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении.с предметами и без предметов	2	-	2	
2.4	Разновидности ходьбы.	2	-	2	
2.5	Подвижные игры	2	-	2	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	2	-	2	
2.7	Эстафеты	1	-	1	
3	Специальная физическая подготовка	13	-	13	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	2	-	2	
3.2	Развитие быстроты	2	-	2	
3.3	Развитие ловкости	3	-	3	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	3	-	3	
3.5	Развитие выносливости	3	-	3	
4	Техническая подготовка	33	-	33	Индивидуально-групповой



4.1	Перемещения и стойки игрока	5	-	5	
4.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
4.3	Нижняя и верхняя подача	6	-	6	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	5	-	5	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	5	-	5	
	ВСЕГО	64	5	59	
Модуль 2 -Углубленная специализация (80 часов).					
1	Техническая подготовка	30	-	24	Индивидуально-групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	4	-	4	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	4	-	4	
1.3	Верхняя подача	7	-	4	
1.4	Нападающий удар	5	-	4	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	5	-	4	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	5	-	4	
2	Тактическая подготовка	30	-	24	Индивидуально-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	5	-	4	
2.2	Групповые действия в нападении	5	-	4	
2.3	Командные действия в нападении	5	-	4	
2.4	Индивидуальные действия в защите	5	-	4	

2.5	Групповые действия в защите	5	-	4	
2.6	Командные действия в защите	5	-	4	
3	Игровая подготовка	10	-	10	
3.1	Игра по упрощенным правилам	3	-	3	
3.2	Спортивные и подвижные игры	2	-	2	
4	Соревнования	5		5	Индивидуально-групповой
4.1	Зачетные занятия	2	-	2	
4.2	Участие в соревнованиях	10	-	10	
	ВСЕГО	80	-	80	
	ИТОГО:	144	6	138	

## 2.2. Содержание учебного плана

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

#### 1. Теоретические сведения

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

#### 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в

стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

### 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча). Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком-(до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

### 4. Техническая подготовка

#### Техника нападения

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

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

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

## *Модуль 2 - Углубленная специализация*

### 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника нападения

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

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

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

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

Техника защиты

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

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

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

## 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

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

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

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

### Тактика защиты

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

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

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

3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;
- спортивные и подвижные игры

4.Соревнования

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

**3. Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во час.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация</b>								
1	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3	сентябрь			Теоретическое занятие	1	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4	сентябрь			Теоретическое занятие	2	Правила игры в волейбол	спортзал	Теоретическое занятие
5	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
6	сентябрь			Практическое занятие	1	Бег	спортзал	наблюдение
7	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8	сентябрь			Практическое занятие	1	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение

10	сентябрь			Практическое занятие	1	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12	сентябрь			Практическое занятие	1	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
14	сентябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
15	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
16	октябрь			Практическое занятие	1	Подвижные игры с элементами волейбола	спортзал	наблюдение
17	октябрь			Практическое занятие	1	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
18	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
19	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развития гибкости	спортзал	наблюдение
20	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
21	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие быстроты	спортзал	наблюдение
22	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
23	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
24	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие ловкости	спортзал	наблюдение
25	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
26	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
27	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие скоростно – силовых качеств	спортзал	наблюдение
28	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
29	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие	спортзал	наблюдение

						выносливости		
30	октябрь			Практическое занятие	1	Упражнения на развитие выносливости	спортзал	наблюдение
31	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
32	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
33	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
34	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
35	ноябрь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
36	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
37	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
38	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
39	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
40	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
41	ноябрь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
42	ноябрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
43	ноябрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
44	ноябрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
45	декабрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
46	ноябрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
47	ноябрь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
48	декабрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
49	ноябрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
50	ноябрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
51	декабрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
52	декабрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение



53	декабрь			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
54	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
55	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
56	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
57	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
58	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
59	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
60	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
61	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
62	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
63	декабрь			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

### Модуль 2 - Углубленная специализация

64	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
65	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
66	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
67	январь			Практическое занятие	1	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
68	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
69	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
70	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
71	январь			Практическое занятие	1	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
72	январь			Практическое занятие	1	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
73	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
74	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
75	январь			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
76	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение

77	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
78	февраль			Практическое занятие	1	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
79	февраль			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
80	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
81	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
82				Практическое занятие	1	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
83	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
84	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
85	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
86	февраль			Практическое занятие	1	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
87	февраль			Практическое занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
88	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
89	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
90	февраль			Практическое занятие	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
91	февраль			Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
92	февраль			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
93	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
94	март			Практическое занятие	1	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
95	март			Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
96	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
97	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
98	март			Практическое занятие	1	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
99	март			Практическое занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение

10 0	март			Практическ ое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 1	март			Практическ ое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 2	март			Практическ ое занятие	1	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 3	март			Практическ ое занятие	2	Индивидуальные действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 4	март			Практическ ое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 5	март			Практическ ое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 6	март			Практическ ое занятие	1	Групповые действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 7	март			Практическ ое занятие	2	Групповые действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 8	март			Практическ ое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюден ие
10 9	март			Практическ ое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюден ие
11 0	март			Практическ ое занятие	1	Командные действия в защите	спортзал	наблюден ие
11 1	март			Практическ ое занятие	2	Командные действия в защите	спортзал	наблюден ие
11 2	апрель			Практическ ое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	трениров очные игры
11 3	апрель			Практическ ое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	трениров очные игры
11 4	апрель			Практическ ое занятие	1	Игра по упрощенным правилам	спортзал	трениров очные игры
11 5	апрель			Практическ ое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюден ие
11 6	апрель			Практическ ое занятие	1	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюден ие
11 7	апрель			Практическ ое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюден ие
11 8	апрель			Практическ ое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюден ие
11 9	апрель			Практическ ое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюден ие
12 0	апрель			Практическ ое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюден ие
12 1	апрель			Практическ ое занятие	1	Соревнования	спортзал	наблюден ие
12 2	май			Практическ ое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюден ие

12 3	май			Практическ ое занятие	1	Зачетные занятия	спортзал	наблюде ние
12 4	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 5	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 6	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 7	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 8	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
12 9	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 0	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 1	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 2	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
13 3	май			Практическ ое занятие	1	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

### 3.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

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

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

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

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

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

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

*Формы организации образовательной деятельности.*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное

занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

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

### **3.2.4. Методическое обеспечение программы:**

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

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

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

В процессе работы по данной программе можно использовать:

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

Содержание.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

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

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

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

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

## **Формы контроля.**

Применяются следующие формы контроля:

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

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

### **Педагогический контроль**

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

Применяются следующие виды и формы контроля:

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

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

- промежуточный контроль, (за подготовленностью)

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

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

### **Теоретическая подготовка**

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

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: опрос, тестирование

### **Общефизическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

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

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

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

### **Техническая подготовка**

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

#### **Тактическая подготовка**

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

### **4.Список литературы**

#### *4.1.Для преподавателя.*

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

#### *4.2. Для учащихся*

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

Приложение

контрольные упражнения		возраст					
		11	12	13	14	15	
Бег 30 м с высокого старта, с	М	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	
	Д	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	
Бег 60 м, с	М	11,0	10,5	9,7	9,3	9,2	
	Д	11,3	10,9	10,6	10,4	10,1	
Челночный бег, 3*10 м, с	М	9,0	8,7	8,2	8,0	7,9	
	Д	9,4	9,1	9,0	8,8	8,0	

1

Примерные

нормативные требования по общей физической подготовке



Прыжок в длину с места, см	М	170	180	185	190	200	
	Д	135	145	150	165	170	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	3	4	6	7	8	
	Д	9	11	12	15	17	
Отжимания из упора на полу, раз	М	13	15	20	24	28	
	Д	7	9	12	14	16	