

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Энтузиастская школа имени Героя Советского Союза В.И. Шибанкова»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом

• Протокол № 7  
от 24 июня 2022 г.

Директор школы: И.В. Холодова



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Волейбол»  
физкультурно-спортивной  
направленности**

Возраст детей: 13-16 лет.  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор программы:  
Лобанов Алексей Владимирович,  
учитель физической культуры.

с. Энтузиаст Юрьев-Польский район  
2022 г.

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 13-16 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями, вступившим в силу с 25.07.2022 г.).
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р),
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
- План по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р).
- «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (распоряжение правительства РФ от 24.11.2020 г. №3081-р).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСОО О приказ №568 от 18.07.2022 г.),
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разные уровни программы)»,
- 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».
- Положение о дополнительной образовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»,
- Учебный план МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» на 2022-2023 учебный год,

- Устав и локальные акты МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова».

**Уровень освоения:** ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 13-16 лет. **Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.**

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол», в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, **во-первых**, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности.

**В-третьих**, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Волейбол – это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Адресат программы:** дети 13-16 лет.

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 38 учебных недель.

**Режим занятий:** Количество занятий в неделю составляет 4 занятия продолжительностью 1 час, всего – 4 часа в неделю, 38 учебных недели, 152 часа в год, 152 занятия в год.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, развитие мотивации личности к познанию и творчеству, содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий волейболом.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

##### **Развивающие:**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

##### **Воспитательные:**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

### **1.3. Содержание программы.**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане, до 30 июня.

Продолжительность учебного года – 38 недель.

Количество занятий – 152 занятия.

Используемые сокращения – ОРУ (общеразвивающие упражнения).

#### **Содержание учебного плана.**

##### **Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -2 часа.**

##### **Занятие 1-2.**

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка – 3 часа.**

### **Занятия 3-5.**

**Тема 1.** История возникновения и развития волейбола.

**Теория.** Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»

**Тема 2.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

**Теория.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, 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

**Тема 3.** Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь

**Теория.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

**Контроль.** Тестирование.

## **Раздел 3. Общефизическая подготовка – 38 часов.**

### **Занятия 6– 43.**

**Тема 1.** Общеразвивающие упражнения.

**Теория.** Значение ОФП в подготовке волейболистов

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

**Контроль.** Тестирование, опрос

**Тема 2.** Упражнения на снарядах и тренажёрах

**Теория.** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

**Контроль.** Тестирование, опрос

**Тема 3.** Спортивные и подвижные игры

**Теория.** Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Практика.** Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафетас прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

**Контроль.** Тестирование, опрос

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 44 часа.**

**Занятия 44– 87.**

**Тема 1.** Упражнения направленные на развитие силы

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

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

мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

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

**Контроль.** Тестирование

**Тема 2.** Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** 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 (2-3 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 занимающиеся выполняют определенное действие.

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

**Контроль.** Тестирование

**Тема 3.** Упражнения направленные на развитие прыгучести

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** 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 I отклоняться).

Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным



(баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.*

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Контроль.** Тестирование, опрос.

**Тема 4.** Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

**Контроль.** Тестирование. Опрос

**Тема 5.** Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

**Контроль.** Тестирование. Опрос.

**Раздел 5. Техническая подготовка – 38 часов.**

**Занятия 88-125.**

**Тема 1.** Приёмы и передачи мяча

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.**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. ; 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, брошенного 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

**Контроль.** Тестирование. Опрос.

**Тема 2.** Поддачи мяча.

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** 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. Верхняя прямая подача

**Контроль.** Тестирование.

**Тема 3.** Стойки.

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** 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.

**Контроль.** Тестирование. Опрос.

**Тема 4.** Нападающие удары.

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, 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, брошенному партнером; удар с передачи.

**Контроль.** Тестирование, опрос.

**Тема 5.** Блоки.

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

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

**Контроль.** Тестирование, опрос.

## **Раздел 6. Тактическая подготовка – 8 часов.**

### **Занятия 126-133.**

**Тема 1.** Тактика подач.

**Теория.** Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика.** подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Контроль.** Тестирование.

**Тема 2.** Тактика приёмов и передач.

**Теория.** Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика.** Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Контроль.** Тестирование.

## **Раздел 7. Правила игры – 3 часа.**

### **Занятия 134-136.**

**Тема 1.** Правила игры.

**Теория.** Разучивание правил игры в волейбол. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

**Практика.** Учебно- тренировочные игры по правилам игры волейбол

**Контроль.** Тестирование.

## **Раздел 8. Игровая подготовка по волейболу в школьном оздоровительном лагере – 16 часов.**

### **Занятия – 137-152.**

**Тема 1.** Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной

шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

## **Тема 2.** Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

## **Тема 3.** Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Тема 4.** Действия с мячом. *Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

**Тема 5.** Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.

Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

**Тема 6.** Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Групповые действия:* Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

**должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта,

честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

### 2.1. Календарный учебный график.

**Место проведения:** Спортивный зал МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»

| № занятия | Дата по плану | Учебная неделя | Дата по факту | Форма занятий          | Кол-во часов | Название раздела, Темы  | Формы контроля |
|-----------|---------------|----------------|---------------|------------------------|--------------|---|----------------|
| 1-2       |               | 1              |               | Беседа                 | 2            | <b>Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.</b>  | Текущий        |
| 3-4       |               | 1              |               | Беседа                 | 2            | История возникновения и развития волейбола  | Текущий        |
| 5-6       |               | 2              |               | Беседа                 | 2            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль  | Текущий        |
| 7-8       |               | 2              |               | Беседа, Индивидуальное | 2            | Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь   | Тестирование   |
| 9-10      |               | 3              |               | Групповая              | 2            | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов                               | Тестирование   |
| 11-12     |               | 3              |               | Групповая              | 2            | Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения                   | Текущий        |
| 13-14     |               | 4              |               | Фронтальная            | 2            | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения | Текущий        |
| 15-16     |               | 4              |               | Фронтальная            | 2            | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.    | Текущий        |

|       |  |    |  |                      |   |  |              |
|-------|--|----|--|----------------------|---|--|--------------|
| 17-18 |  | 5  |  | Фронтальная          | 2 | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног                                | Текущий      |
| 19-20 |  | 5  |  | Фронтальная          | 2 | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения                             | Текущий      |
| 21-22 |  | 6  |  | Фронтальная          | 2 | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад  | Текущий      |
| 23-24 |  | 6  |  | Фронтальная          | 2 | Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища 10.2018а и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов | Тестирование |
| 25-26 |  | 7  |  | Фронтальная. Игровая | 2 | Упражнения на снарядах и тренажерах. Значение ОФП в подготовке волейболистов   | Текущий      |
| 27-28 |  | 7  |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах.   | Текущий      |
| 29-30 |  | 8  |  | Групповая            | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажерах.   | Тестирование |
| 31-32 |  | 8  |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол  | Текущий      |
| 33-34 |  | 9  |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол  | Текущий      |
| 35-36 |  | 9  |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Текущий      |
| 37-38 |  | 10 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Текущий      |
| 39-40 |  | 10 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Опрос        |
| 41-42 |  | 11 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Текущий      |
| 43-44 |  | 11 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Текущий      |
| 45-46 |  | 12 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |



|       |  |    |  |                      |   |  |              |
|-------|--|----|--|----------------------|---|--|--------------|
| 47-48 |  | 12 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов  | Тестирование |
| 49-50 |  | 13 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.   | Текущий      |
| 51-52 |  | 13 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)     | Текущий      |
| 53-54 |  | 14 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.                                   | Текущий      |
| 55-56 |  | 14 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов   | Тестирование |
| 57-58 |  | 15 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений. | Текущий      |
| 59-60 |  | 15 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей  | Текущий      |
| 61-62 |  | 16 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.                                   | Текущий      |
| 63-64 |  | 16 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения   | Текущий      |

|       |  |    |  |                      |   |  |         |
|-------|--|----|--|----------------------|---|--|---------|
|       |  |    |  |                      |   | мышц. Броски и передачи набивных мячей   |         |
| 65-66 |  | 17 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов  | Опрос   |
| 67-68 |  | 17 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.  | Текущий |
| 69-70 |  | 18 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.   | Текущий |
| 71-72 |  | 18 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки.  | Текущий |
| 73-74 |  | 19 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.   | Текущий |
| 75-76 |  | 19 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов   | Опрос   |
| 77-78 |  | 20 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов | Текущий |
| 79-80 |  | 20 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении                        | Текущий |
| 81-82 |  | 21 |  | Фронтальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и  | Текущий |

|       |  |    |  |                                      |   |  |              |
|-------|--|----|--|--------------------------------------|---|--|--------------|
|       |  |    |  |                                      |   | предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.  |              |
| 83-84 |  | 21 |  | Фронтальная. Игровая                 | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).СФП в подготовке волейболистов   | Текущий      |
| 85-86 |  | 22 |  | Фронтальная. Игровая                 | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.                           | Текущий      |
| 87-88 |  | 22 |  | Фронтальная. Игровая                 | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,                                 | Текущий      |
| 89-90 |  | 23 |  | Фронтальная. Игровая                 | 2 | ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди.Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов | Тестирование |
| 91-92 |  | 23 |  | Фронтальная. Игровая                 | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.   | Тестирование |
| 93-94 |  | 24 |  | Фронтальная. Игровая. Индивидуальная | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.  | Текущий      |
| 95-96 |  | 24 |  | Индивидуальная, групповая.           | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема   | Текущий      |

|         |  |    |  |                                      |   |  |         |
|---------|--|----|--|--------------------------------------|---|--|---------|
|         |  |    |  | Игровая                              |   | мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.   |         |
| 97-98   |  | 25 |  | Индивидуальная, групповая. Игровая   | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах   | Текущий |
| 99-100  |  | 25 |  | Индивидуальная, групповая. Игровая   | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения  | Текущий |
| 101-102 |  | 26 |  | Индивидуальная, групповая. Игровая   | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами   | Текущий |
| 103-104 |  | 26 |  | Фронтальная, групповая, игровая      | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.                       | Текущий |
| 105-106 |  | 27 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. 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 | Текущий |
| 107-108 |  | 27 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе   | Опрос   |
| 109-110 |  | 28 |  | Фронтальная, Индивидуальная          | 2 | ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой)   | Текущий |

|         |  |    |  |                                      |   |  |              |
|---------|--|----|--|--------------------------------------|---|--|--------------|
|         |  |    |  | льная.<br>Игровая                    |   | подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.   |              |
| 111-112 |  | 28 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки | Текущий      |
| 113-114 |  | 29 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.  | Текущий      |
| 115-116 |  | 29 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки | Текущий      |
| 117-118 |  | 30 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.   | Тестирование |
| 119-120 |  | 30 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.                         | Опрос        |
| 121-122 |  | 31 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.  | Текущий      |
| 123-    |  | 31 |  | Фронтальная                          | 2 | ОРУ с мячами. Нападающие   | Текущий      |

|         |  |    |  |  |   |   |              |
|---------|--|----|--|--|---|---|--------------|
| 124     |  |    |  | ая,<br>Индивидуальная.<br>Игровая          |   | удары.бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.  |              |
| 125-126 |  | 32 |  | Фронтальная,<br>Индивидуальная.<br>Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.   | Тестирование |
| 127-128 |  | 32 |  | Фронтальная,<br>Индивидуальная.<br>Игровая | 2 | ОРУ с мячами. Блоки.одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).   | Текущий      |
| 129-130 |  | 33 |  | Фронтальная,<br>Индивидуальная.<br>Игровая | 2 | Тактика подачи.ОРУ с мячамиПодача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча   | Текущий      |
| 131-132 |  | 33 |  | Фронтальная,<br>Индивидуальная.<br>Игровая | 2 | Тактика подачи.ОРУ с мячамиВзаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи,прием подачи и перваяпередача в зону 3 (2)  | Опрос        |
| 133-134 |  | 34 |  | Фронтальная,<br>Индивидуальная.<br>Игровая | 2 | Тактика приемов и передач.ОРУ с мячами.Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий | Текущий      |

|         |  |    |  |                                      |   |   |         |
|---------|--|----|--|--------------------------------------|---|---|---------|
|         |  |    |  |                                      |   | обращен лицом   |         |
| 135-136 |  | 34 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 2 | Тактика приемов и передач.ОРУ мячами.взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачепри страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. | Опрос   |
| 137     |  | 35 |  | Беседа.                              | 1 | Исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.   | Текущий |
| 138     |  | 35 |  | Беседа.                              | 1 | Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Правила соревнований по волейболу.   | Текущий |
| 139     |  | 35 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки.  | Текущий |
| 140     |  | 35 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Упражнения для развития гибкости. Перемещения и стойки. Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками над собой.  | Текущий |
| 141     |  | 36 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подбрасывание мяча на заданную высоту.   | Текущий |
| 142     |  | 36 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Упражнения для развития быстроты. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Бег с препятствиями. Кросс. Жонглирование мяча над  | Текущий |

|     |  |    |  |                                      |   |   |         |
|-----|--|----|--|--------------------------------------|---|---|---------|
|     |  |    |  |                                      |   | собой.  |         |
| 143 |  | 36 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Повороты, разновидность ходьбы, упражнения на осанку, разновидность прыжков. Стойка волейболиста. Специальные беговые упражнения, подвижные игры с мячом. | Текущий |
| 144 |  | 36 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Пионербол с элементами волейбола.   | Текущий |
| 145 |  | 37 |  | Групповая.                           | 1 | Медленный бег. ОРУ в парах, передвижения, верхняя передача мяча в парах.  | Текущий |
| 146 |  | 37 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Разновидность прыжков. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола. Игра со стенкой, верхняя передача.               | Текущий |
| 147 |  | 37 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Пионербол. Нижний приём мяча.   | Текущий |
| 148 |  | 37 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.  | Текущий |
| 149 |  | 38 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Пионербол с элементами волейбола. Прямая подача мяча способом снизу.  | Текущий |
| 150 |  | 38 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | Упражнения на осанку. Передача мяча в парах. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Прямая подача мяча способом снизу.                               | Текущий |
| 151 |  | 38 |  | Групповая.                           | 1 | Элементы гимнастики, акробатические элементы.   | Текущий |



|     |  |    |  |                                      |   |  |         |
|-----|--|----|--|--------------------------------------|---|--|---------|
|     |  |    |  |                                      |   | ОРУ в парах, маховые движения рук.   |         |
| 152 |  | 38 |  | Фронтальная, Индивидуальная. Игровая | 1 | ОРУ, толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафета с элементами волейбола. | Текущий |

## 2.2. Условия реализации программы.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

### Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика – 15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных – 5, баскетбольных мячей – 15.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

## 2.3. Формы аттестации.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы.**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

#### *Входная диагностика*

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------|
| 1     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 2     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 3     |                   | 3                        | 3                           | 3                                  | 3                              | 3            |
| 4     |                   | 3                        | 3                           | 4                                  | 3                              | 3,25         |

#### *Промежуточная диагностика*

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------|

|   |  |   |   |   |   |      |
|---|--|---|---|---|---|------|
|   |  |   |   |   | a |      |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3    |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

### Итоговая диагностика

| № п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Средний балл |
|-------|-------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|--------------|
| 1     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 2     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 3     |                   | 3                        | 3                           | 3                                 | 3                   | 3            |
| 4     |                   | 3                        | 3                           | 4                                 | 3                   | 3,25         |

## 2.4. Оценочные материалы.

### Контрольные нормативы.

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

| № п/п | Нормативы общефизической подготовки   | Мальчики  | Девочки   |
|-------|---|-----------|-----------|
| 1     | Бег 30 м, с   | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2     | Челночный бег 3x10 м, с   | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3     | Прыжки в длину с места, см  | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4     | 6-минутный бег, м   | 1000-1100 | 850-1000  |
| 5     | Наклон вперед из положения сидя, см   | 6 - 8     | 8 - 10    |
| 6     | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5     | 10 - 14   |
| 7     | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).   | 100-110   | 110-120   |
| 8     | Прыжки в высоту с разбега, см   | 90-100    | 80-90     |
| 9     | Прыжки в высоту с места, см   | 40-45     | 35-40     |

| № п/п | Нормативы специальной физической подготовки | Мальчики | Девочки |
|-------|---|----------|---------|
|-------|---|----------|---------|

|   |  |                           |                           |
|---|--|---------------------------|---------------------------|
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 мот сетки (кол-во удачных попыток из 10)   | 7-9                       | 6-8                       |
| 2 | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)  | 8-10                      | 5-7                       |
| 3 | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)   | 5-7                       | 4-6                       |
| 4 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10). | 7-9                       | 6-8                       |
| 5 | Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)  | По результатам выполнения | По результатам выполнения |

## 2.5. Методические материалы.

### Методы и формы обучения.

| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|---------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------|
| 2 часа                    | 2 раза в неделю        | 4 часа                    | 136 часов              |

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные **формы и методы проведения этих занятий**.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

#### **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

#### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

#### **2.6.Список литературы:**

1. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2003. 111с. автор:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. - 251с.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
6. Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования