

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

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
Протокол №   1    
от  25.08  августа 2023 г.

Директор школы **И.В. Холодова**  
Приказ № 185 от 25.08.2023 г.



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

*уровень сложности: ознакомительный*

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

с. Энтузиаст Юрьев- Польский район Владимирская область  
2023 г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1 Пояснительная записка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- ФЗ №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года №06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей
- Приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844
- 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 общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова»,
- Учебный план МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» на 2023-2024 учебный год.

**Актуальность.**

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 усиленные 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 здоровье сберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Педагогическая целесообразность:** 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 противостояние 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).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 38 учебные недели.

**Адресат программы и возраст детей, участвующих в реализации программы:** дети 13-16 лет (7-9 классы).

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся.**

Дети в этом возрасте активно реализуют свои способности, знания в той или иной области. Они стремятся научиться грамотной игре в волейбол, проявляют интерес к данному виду спорта, изучают тактические приёмы, охотно участвуют в соревнованиях по волейболу. Все их стремления и увлечения могут быть востребованы во взрослой жизни. В процессе освоения программы будет происходить развитие значимых для обучающихся личностных качеств:

- Самостоятельность в принятии правильного решения;
- Убежденность и активность в пропаганде данного вида спорта, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- Внимательность и вежливость во взаимоотношениях участников спортивных соревнований;
- Здоровый образ жизни и навык самостоятельного физического совершенствования.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.**

Количество обучающихся в объединении определено направленностью программы и Уставом МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова» в соответствии с СанПиНом: в группе 1 года обучения (13-16 лет) – 10-12 человек.

**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.

**Режим и продолжительность занятий:** Количество занятий в неделю составляет 2 занятия продолжительностью 1 час, всего – 2 часа в неделю, 38 учебных недели, 76 часов в год, 76 занятий в год.

**Форма обучения**– очная.

**Формы занятий.**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;
- групповая;
- поточная

### **Особенности организации образовательного процесса.**

В объединении будут заниматься разновозрастные группы, являющиеся основным составом кружка; состав группы – постоянный.

### **Методы обучения.**

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.

## **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.**

<i>Название раздела, темы</i>	<i>общее кол-во часов</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>
<b>1. Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2. Теоретическая подготовка.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>3. Общефизическая подготовка.</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>
<b>4. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
<b>5. Техническая подготовка.</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>6. Тактическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

<b>7. Правила игры.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>56</b>

## **Содержание учебного плана.**

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

#### **Занятие 1.**

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

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

#### **Занятия 2-3.**

**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 – 19 часов.**

#### **Занятия 4 – 22.**

**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», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз, в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами

**Контроль.** Тестирование, опрос

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 22 часа.**

**Занятия 23 – 44.**

**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. Сжатие 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 отклоняться).

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх 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. Многочисленные 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 многочисленные 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 – 19 часов.**

### **Занятия 45 -63.**

#### **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, подброшенному 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 64– 71.**

**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 перваяпередача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Контроль.** Тестирование.

**Раздел 7. Правила игры – 5 часов.**

**Занятия 72-76.**

**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

### **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»

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	первый	38	76	76	Два раза в неделю по одному академическому часу

### **2.2. Условия реализации программы.**

Реализация программы осуществляется на базе МБОУ «Энтузиастская школа им. В.И. Шибанкова».

**Материально-техническое обеспечение дополнительной образовательной программы:**

№	Наличие	Количество
1	Волейбольные мячи	15 штук
2	Стойки для обводки	5 штук
3	Гимнастические маты	15 штук
4	Гимнастические скакалки	12 штук
5	Гантели	10 штук
6	Футбольные мячи	5 штук
7	Баскетбольные мячи	5 штук

**Информационное обеспечение:**

- журналы и справочники;

- фото и видеоаппаратура;
- электронные носители;
- контрольные срезы, тесты;
- видео-уроки на платформе <https://www.youtube.com/>.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, образование педагогическое, специальность «Учитель физической культуры», категория - первая. Педагог дополнительного образования, соответствующее профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Осуществляет дополнительное образование в соответствии с программой, развивает личность обучающегося.

### **Учебный кабинет.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки. Работа учебного кабинета дополнительного образования организуется и осуществляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к учебным кабинетам. Кабинет соответствует правилам техники безопасности и санитарно-гигиеническим требованиям для учебных кабинетов. Размещение, систематизация и хранение средств обучения соответствует рациональной организации труда. Учебные пособия и оборудование размещены и хранятся по разделам программы и годам обучения. Дидактический и раздаточный материал хранятся отдельно. Все пособия систематизируются по темам и годам обучения.

### **2.3. Формы аттестации.**

- зачеты;
- тестирование;
- соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы.**

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
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

### Контрольные нормативы.

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общезначительной 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 м от 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	По	По

	позиций игроков (6:0)	результатам выполнения	результатам выполнения
--	-----------------------	---------------------------	---------------------------

## 2.5. Методические материалы.

**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 картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

### Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	76 часов

### Виды контроля.

№	Виды контроля	Методы контроля
1.	Предварительный	Устное собеседование
2.	Промежуточный	Корректировка теоретических и практических работ
3.	Пошаговый	Обсуждение положительных сторон и неудавшихся моментов работы
4.	Итоговый	Промежуточная аттестация: сдача нормативов и теоретических аспектов игры в волейбол

## **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

## Приложение.

### Календарно-тематическое планирование.

Начало учебного года – 1 сентября.

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

Продолжительность учебного года – 38 недель.

Количество занятий – 76 занятий.

Используемые сокращения – ОРУ (общеразвивающие упражнения).

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
2-3	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	
2	История возникновения и развития волейбола. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1			
3	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	1	1		1	Тестирование
4-22	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	
4	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	1			
5	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1		
6	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1		
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1		1		
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1		
9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.	1		1		

	Строевые упражнения					
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1		
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	1		1	1	Тестирование
12	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1		1		
13	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
14	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
15	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1	1			
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1		1		
17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
22	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
23-44	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	
23	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1			
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1		
25	ОРУ с мячами. Упражнения	1		1		

	направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)					
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	1		1		
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1		1		
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1		
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
30	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	1		1		
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1			
33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1		
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		

35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1		
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
37	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.Значение СФП в подготовке волейболистов	1	1			
38	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	1		1		
39	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1		
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1		1		
41	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).СФП в подготовке волейболистов	1	1			
42	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	1		1		
43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение	1		1		

	легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,					
44	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	1		1	1	Тестирование
45-63	<b>Техническая подготовка</b>	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	
45	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	1	1			
46	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
47	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1		
49	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	1		1		
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1		1		
51	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.	1		1		
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи	1		1		



	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					
53	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	1	1			
54	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
55	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	1		1		
56	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
57	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	1		1		
58	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	1	1			
59	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
60	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар;	1		1		

	ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.					
61	ОРУ с мячами. Нападающие удары.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.	1		1		
62	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	1	1		1	Тестирование
63	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).	1		1		
64-71	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
64-65	Тактика подач.ОРУ с мячамиПодача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	2	1	1		
66-67	Тактика подач.ОРУ с мячамиВзаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи,прием подачи и перваяпередача в зону 3 (2)	2	1	1		
68-69	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 обращен лицом	2	1	1		
70-71	Тактика приемов и передач.ОРУ с мячами.взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой	2		1	1	Опрос

	передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу					
	<b>Правила игры.</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>1</b>	
72-73	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	2	2			
74-75	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	2	2			
76	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая Диагностика	1			1	Тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>76</b>	<b>20</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	