

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Габдрахманова И.А./

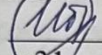
Протокол № 1

от «31» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

МБОУ «СОШ №26» НМР РТ

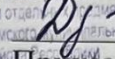
 Ибрагимова Р.Н.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

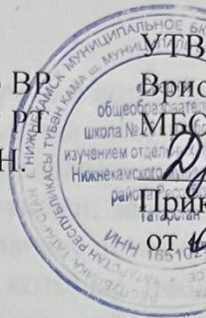
Врио директора

МБОУ «СОШ № 26» НМР РТ

 Даминова Н.А.

Приказ № 237

от «01» 09 2023 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Габдрахманова Ирина Афанасьевна

педагог дополнительного образования

г. Нижнекамск 2023г.

## Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. Создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для детей 14-18 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед.наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить

определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 14-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель программы заключается в том, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Адресат программы - принимаются обучающиеся в возрасте с 14 до 18 лет, мальчики и девочки, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Программа курса волейбол рассчитана на 1 год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 14-18 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В данной программе представлено содержание работы в один этап - начальной подготовки.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы – 1 год по 136 часов на группу. Форма реализации программы – очная. Численный состав группы – 30 человек.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### Ожидаемые результаты

- 1.Повышения уровня физического строения и функций организма;
- 2.Повышение влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- 3.Освоение правил по оказания первой доврачебной помощи при травмах;
- 4.Повышений гигиенических требований к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
5. Освоение правил игры в волейбол;

### Учебно-тематический план

| № | Тема                                                                                             | Количество часов |        |          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|
|   |                                                                                                  | Всего            | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Правила по ТБ. Знакомство с объединением. | 7                | 2      | -        |
| 2 | Общая физическая подготовка (ОФП)<br>Цель и задачи ОФП.                                          | 33               | 13     | 25       |
| 3 | Прикладная физическая подготовка (ПФП)                                                           | 11               | 2      | 12       |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП)                                                          | 9                | 2      | 8        |
| 5 | Практика                                                                                         | 5                | 4      | 3        |
|   | Всего:                                                                                           | 65               | 23     | 48       |

### Содержание программы

#### Тема 1. Теоретические занятия. (23 часа)

Вводное занятие. Введение в образовательную программу. Правила по ТБ. Знакомство с объединением. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### Тема 2. Общая физическая подготовка. (33 часа)

Значение ОФП в подготовке волейболистов. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с волейбольными мячами. ОРУ в парах. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

#### Тема 3. Прикладная физическая подготовка. (25 часов)

Обучение приемам самостраховки в волейболе: падение на бок, перекаты с одного бока на другой; кувырки вперед перекатом по руке, плечу и на спину; падения на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падения на спину через партнера, стоящего на четвереньках. Обучение приемам борьбы лежа: переворот захватом рук сбоку, рычагом. Совершенствование приемов самостраховки. Обучение приемам борьбы в стойке: передняя подножка; бросок через спину. Совершенствование приемов изученных на занятие 2-3. Обучение приемам борьбы в стойке: задняя подножка, задняя

подножка. Совершенствование приемов, изученных на занятие 4-5. Обучение приемам лежа: переворот захватом шеи из-под плеча и захватом шеи и туловища снизу. Совершенствование приемов, изученных на занятие 6-7. Обучение приемам борьбы лежа: переворот захватом шеи и ближней ноги. Совершенствование приемов изученных на занятие 8-9. Обучение приемам борьбы в стойке: бросок рывком за пятку; задняя подножка с захватом ноги. Обучение приемам борьбы в стойке: задняя подножка с захватом ноги снаружи; бросок захватом ног. Учебные игры.

#### Тема 4. Специальная физическая подготовка. (19 часов)

Цель и задачи ОФП. Физическая культура и спорт в России. Специальная физическая подготовка (СФП) понятие. Физические качества: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Развитие физических качеств. Тестирование СФП. Нормативы СФП. Техника безопасности во время занятий СФП. Возможные травмы и их предупреждения. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование спринтерского бега. Совершенствование бега на средние (600-2000 м) и длинные (3000 м и более) дистанции. Совершенствование бега по пересеченной местности (кросс). Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега, тройного прыжка.

#### Тема 5. Практика. (48 часов)

Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### Методическое обеспечение программы

| № п/п | Тема занятия                             | МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  |                                                            |                                    |                         |               |
|-------|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------|
|       |                                          | Форма занятия             | Методы / приемы                                            | ТСО наглядность                    | Форма контроля          |               |
|       |                                          |                           |                                                            |                                    | текущий                 | итоговый      |
| 1.    | Вводное занятие.                         | Коллективная              | Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства) | Инструкция по технике безопасности | опрос                   | -             |
| 2.    | История волейбола в России.              | Коллективная              | Словесные (беседа, просмотр кинофильма).                   | Видеомагнитофон                    | Анализ в ходе просмотра | опрос         |
| 3.    | Гигиена и санитария, врачебный контроль. | Коллективная              | Беседа.                                                    | Плакаты                            | Медицинская комиссия    | -             |
| 4.    | Оказание первой медицинской помощи.      | Коллективная<br>Групповая | Рассказ, показ                                             | Плакаты, презентации.              | Опрос                   | -             |
| 5.    | Правила игры и соревнования.             | Коллективная              | Рассказ                                                    | Плакаты, презентации               | Опрос                   | Собеседование |
| 6.    | Сведения о строении организма            | Коллективная              | Рассказ                                                    | Плакаты, презентации               | Опрос                   | -             |
| 7.    | Оборудование и инвентарь                 | Коллективная              | Беседа                                                     | Наглядный материал                 | -                       | Обсуждение    |
| 8.    | Техника безопасности                     | Коллективная              | Беседа                                                     | -                                  | -                       | -             |
| 9.    | ОФП                                      | Коллективная              | Рассказ, показ                                             | Наглядный материал                 | Контроль                | -             |
| 10.   | СФП                                      | Коллективная              | Словесные                                                  | Необходимые                        | Контроль                | Обсуждение    |

|     |                            |                  |                                 |                        |          |            |
|-----|----------------------------|------------------|---------------------------------|------------------------|----------|------------|
|     |                            | ная<br>Групповая | (объяснения)                    | спортивные<br>атрибуты |          |            |
| 11. | Техническая<br>подготовка  | Групповая        | Рассказ, показ,<br>демонстрация | Наглядный<br>материал  | Контроль | Обсуждение |
| 12. | Тактическая<br>подготовка  | Групповая        | Рассказ                         | Наглядный<br>материал  | Контроль | Обсуждение |
| 13. | Интегральная<br>подготовка | Коллектив<br>ная | Рассказ                         | -                      | Контроль | Обсуждение |
| 14. | КПИ                        | Командная        | -                               | -                      | Контроль | -          |

### **Условия реализации программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности- монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

#### **Дидактические материал и наглядные пособия:**

Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Положение о соревнованиях по волейболу.

#### **Информационные источники**

1. Законы РФ и РТ «Об образовании»
2. Приказ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Конвенция ООН «О правах ребёнка»

4. План работы отдела;
5. Должностная инструкция педагога дополнительного образования

#### **Список литературы**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Куянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 17.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 18.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 19.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.



### Календарно-тематический план

| №<br>урока | Раздел, тема                                                                                                                                                                                                                            | Количес<br>тво<br>часов | Дата<br>проведения<br>по плану | Дата<br>проведения<br>по факту |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1          | История возникновения и развития волейбола.<br>Правила безопасности при занятиях волейболом.<br>Правила игры.<br>Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.<br>Режим дня спортсмена.                                     | 2                       | 1 неделя<br>сентября           |                                |
| 2          | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.<br>Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.                                                                                  | 2                       | 1 неделя<br>сентября           |                                |
| 3          | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.<br>Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                                                                              | 2                       | 2 неделя<br>сентября           |                                |
| 4          | Подвижные игры: «Салки по месяцам». «Азбука».                                                                                                                                                                                           | 2                       | 2 неделя<br>сентября           |                                |
| 5          | Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии                                                                                                           | 2                       | 3 неделя<br>сентября           |                                |
| 6          | Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках.<br>Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением.                                                                  | 2                       | 3 неделя<br>сентября           |                                |
| 7          | Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных п.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками.                                 | 2                       | 4 неделя<br>сентября           |                                |
| 8          | Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча. То же, но с мячом. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами. То же, но с расстояния 5–6 м. | 2                       | 4 неделя<br>сентября           |                                |
| 9          | Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема. Передачи мяча на точность.                                                                           | 2                       | 1 неделя<br>октября            |                                |
| 10         | Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м. Прием мяча снизу после отскока от пола.                                                  | 2                       | 1 неделя<br>октября            |                                |
| 11         | Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.                                                                                                      | 2                       | 2 неделя<br>октября            |                                |
| 12         | Верхняя прямая подача.                                                                                                                                                                                                                  | 2                       | 2 неделя<br>сентября           |                                |



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |                  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--|
| 13 | Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).                                                                                                                | 2 | 3 неделя октября |  |
| 14 | Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.                                                                                                     | 2 | 3 неделя октября |  |
| 15 | Подача мяча в парах поперек площадки.                                                                                                                                                                                                                           | 2 | 4 неделя октября |  |
| 16 | Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).                                                                                                                                                                                                 | 2 | 4 неделя октября |  |
| 17 | Подача мяча из-за лицевой линии.                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 1 неделя ноября  |  |
| 18 | Подача мяча в левую и правую стороны площадки.                                                                                                                                                                                                                  | 2 | 1 неделя ноября  |  |
| 19 | Подача мяча на точность в заданную часть площадки.                                                                                                                                                                                                              | 2 | 2 неделя ноября  |  |
| 20 | Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.                                                                                                                                                                                | 2 | 2 неделя ноября  |  |
| 21 | Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 3 неделя ноября  |  |
| 22 | Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).                                                                                                                                                        | 2 | 3 неделя ноября  |  |
| 23 | Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо. | 2 | 4 неделя ноября  |  |
| 24 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола. «Кто точнее?» «Кто лучший?» «Сумей передать и подать»                                                                                                                                                         | 2 | 4 неделя ноября  |  |
| 25 | Подвижные игры: «Делай наоборот», «Вызов номеров».                                                                                                                                                                                                              | 2 | 1 неделя декабря |  |
| 26 | Стойки игрока.<br>Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).<br>Подачи снизу.<br>Прямые нападающие удары.<br>Защитные действия (блок, страховка)                                                                                         | 2 | 1 неделя декабря |  |
| 27 | Тактика подач. Верхняя подача. Нижняя подача.                                                                                                                                                                                                                   | 2 | 2 неделя декабря |  |
| 28 | Индивидуальные тактические действия.                                                                                                                                                                                                                            | 2 | 2 неделя декабря |  |
| 29 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 3 неделя декабря |  |
| 30 | Учебная игра 6х6.                                                                                                                                                                                                                                               | 2 | 3 неделя декабря |  |
| 31 | Нападающий удар в облегченных условиях.                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 4 неделя декабря |  |

|    |                                                                                                                                   |   |                  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------|--|
| 32 | Подвижные игры: «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место».                                                                 | 2 | 4 неделя декабря |  |
| 33 | ОРУ на месте без предметов<br>ОРУ в движении без предметов<br>ОРУ с набивными мячами<br>ОРУ с волейбольными мячами<br>ОРУ в парах | 2 | 1 неделя января  |  |
| 34 | Учебная игра в волейбол.                                                                                                          | 2 | 1 неделя января  |  |
| 35 | Прием мяча с подачи. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.                                | 2 | 2 неделя января  |  |
| 36 | Нападающий удар в облегченных условиях.                                                                                           | 2 | 2 неделя января  |  |
| 37 | Индивидуальные, групповые и командные действия.                                                                                   | 2 | 3 неделя января  |  |
| 38 | Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.                                                                                  | 2 | 3 неделя января  |  |
| 39 | Функции игроков на площадке.                                                                                                      | 2 | 4 неделя января  |  |
| 40 | Групповые и командные действия в нападении и защите.                                                                              | 2 | 4 неделя января  |  |
| 41 | Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц                                             | 2 | 1 неделя февраля |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.                                      | 2 | 1 неделя февраля |  |
| 43 | Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.                                                                            | 2 | 2 неделя февраля |  |
| 44 | Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.                                                                       | 2 | 2 неделя февраля |  |
| 45 | Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).                                                       | 2 | 3 неделя февраля |  |
| 46 | Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии     | 2 | 3 неделя февраля |  |
| 47 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.                                         | 2 | 4 неделя февраля |  |
| 48 | Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком.                                                                      | 2 | 4 неделя февраля |  |
| 49 | Прием мяча с подачи.                                                                                                              | 2 | 1 неделя марта   |  |
| 50 | Нападающий удар в облегченных условиях.                                                                                           | 2 | 1 неделя марта   |  |
| 51 | Верхняя подача.                                                                                                                   | 2 | 2 неделя марта   |  |
| 52 | Индивидуальные тактические действия.                                                                                              | 2 | 2 неделя марта   |  |
| 53 | Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4.                                                                                  | 2 | 3 неделя марта   |  |
| 54 | Доигрывание мяча над сеткой.                                                                                                      | 2 | 3 неделя марта   |  |
| 55 | Одиночное и двойное блокирование.                                                                                                 | 2 | 4 неделя         |  |

|    |                                                                                                       |   |                 |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------|--|
|    |                                                                                                       |   | марта           |  |
| 56 | Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча.                                                    | 2 | 4 неделя марта  |  |
| 57 | Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью).                     | 2 | 1 неделя апреля |  |
| 58 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.                                                     | 2 | 1 неделя апреля |  |
| 59 | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.                                          | 2 | 2 неделя апреля |  |
| 60 | Функции игроков на площадке.                                                                          | 2 | 2 неделя апреля |  |
| 61 | Групповые и командные действия в нападении и защите.                                                  | 2 | 3 неделя апреля |  |
| 62 | Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи | 2 | 3 неделя апреля |  |
| 63 | Групповые и командные тактические действия                                                            | 2 | 4 неделя апреля |  |
| 64 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры                                                               | 2 | 4 неделя апреля |  |
| 65 | Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.                                          | 2 | 1 неделя мая    |  |
| 66 | Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).   | 2 | 1 неделя мая    |  |
| 67 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры                                                               | 2 | 2 неделя мая    |  |
| 68 | Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.                                 | 2 | 2 неделя мая    |  |
| 69 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.             | 2 | 3 неделя мая    |  |
| 70 | Учебная игра, эстафеты и подвижные игры                                                               | 2 | 3 неделя мая    |  |

## Условия реализации программы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов. В основу программы легли определенные педагогические принципы: принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

Принцип дополнительности- монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности. Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия. Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности. Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков. Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения. Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития. Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

### Дидактические материал и наглядные пособия:

Правила игры в волейбол. Правила судейства в волейболе. Положение о соревнованиях по волейболу.

### Информационные источники

6. Законы РФ и РТ «Об образовании»
7. Приказ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Конвенция ООН «О правах ребёнка»
9. План работы отдела;
10. Должностная инструкция педагога дополнительного образования

### Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
- 17.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 18.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 19.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.