

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр  
Сабинского муниципального района Республики Татарстан

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол  
№ 1 от «28» августа 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ДООЦ»  
Хафизова А.Р.  
«28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст учащихся:* 9-17 лет

*Срок реализации:* 3

*Автор-составитель:*

Биктимиров Альберт Гильмуллович,  
педагог дополнительного образования

пгт Б.Сабы, 2023г.

## **Оглавление**

- Информационная карта образовательной программы
- Пояснительная записка
- Учебно-тематический план
- Содержание учебного предмета
- Организационно-педагогические условия реализации программы - Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы
- литература
- Календарно - тематическое планирование
- Материально-техническое и информационное обеспечение учебного процесса

## Информационная карта

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр Сабинского муниципального района Республики Татарстан»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	Биктимиров Альберт Гильмуллович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	9-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модульная
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	- групповая - индивидуально-групповая - игровой - словесный - наглядный
7.	Формы мониторинга результативности	-тестирование -игры
8.	Результативность реализации программы	-Вооружение ребят новыми знаниями, умениями и навыками. - Создание у детей мотивации к занятиям спортивными играми как формой активного отдыха для укрепления здоровья. - Стимуляция их для достижения новых спортивных результатов.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	28.09.2023г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Нормативно-правовое обеспечение.** Программа разработана с учетом имеющихся условий, в зависимости от подготовленности спортсменов, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства просвещения РФ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на 3 года, предназначена для подростков 9-17 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий – групповая.

**Отличительные особенности программы** Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор. Любой желающий имеет возможность получить азы игры волейбол. При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны, она

должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей. Программа предлагается школьникам, желающим заниматься волейболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях.

## **Методическое обеспечение программы**

**Цель программы** - обучение и развитие навыков игры волейбол. Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом. Повышение уровня физического развития .

### **Задачи:**

#### **Обучающие задачи:**

- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Обучение судейским жестам и судейству игр.

#### **Развивающие:**

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.
- Развитие специальных физических качеств.
- Повышение общей физической подготовленности
- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков

**Воспитывающие:** воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; • воспитывать дисциплинированность; • способствовать снятию стрессов и раздражительности. • пропаганда здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма; популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно оздоровительных праздниках.

### **Формы и методы, используемые в реализации программы**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные);
- подвижные игры;

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли примерить теоретические знания на практики, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов;
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровые берегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм правил ЗОЖ, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы**

Темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
	Всего	теория	практика		
<b>1 год обучения</b>					
ОФП, СФП	38	8	30		
Техническая, тактическая подготовка	102	10	92		
Контрольные игры, испытания и судейская практика	4	2	2		
<b>2 год обучения</b>					
ОФП, СФП	34	6	28		
Техническая, тактическая подготовка	104	10	96		
Контрольные игры, испытания и судейская практика	6	2	4		
<b>3 год обучения</b>					
ОФП, СФП	26	4	22		
Техническая, тактическая подготовка	110	10	102		
Контрольные игры, испытания и судейская практика	8	2	6		

**Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## 8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## 9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

## 10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

## **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России.

Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют

специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. **Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. **Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. **Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. **Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

## **Краткое содержание изучаемого курса третьего года обучения**

1. **Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России.

Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. **История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

## 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Планируемые результаты освоения курса:**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- технически правильное выполнение двигательных действий в волейболе.

### **Формы аттестации**

Реализация программы «Волейбол» предусматривает входное тестирование, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Входное тестирование осуществляется в форме собеседования. Текущий контроль осуществляется по окончании каждого занятия и проходит в форме работы над ошибками, собеседования и анализа работы на занятии. Промежуточная аттестация для обучающихся заключается в сдачи зачетов по физической подготовке и технической подготовке (май). Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

## Формы аттестации

### 1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		11-13 лет		14-16 лет	
		Мал	Дев.	Юн.	Дев.
Скоростные	Бег 30 м, сек	-	-	-	-
	Бег 60 м, сек	8,9	10,0	-	-
	Бег 100 м, сек	-	-	14,1	17,4
	Челночный бег				
Координационные	3x10 м, сек	8,4	9,3	7,9	9,3
	Прыжок в длину				
Скоростно-силовые	с места, см	190	165	205	170
	Бег 2000 м,				
Выносливость	мин/сек	9,20	11,30	-	10,40
	Бег 3000 м,				
Гибкость	мин/сек			12,40	-
	Наклон вперед из положения сидя, см	8	12	9	12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	-	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	12	-	13

### 2. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз		
		1 год	2 год	3 год
	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4	6	8
	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6	8	10
	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4	6	8
	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	5	8
	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3	5	8
	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8	12	16
	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3	5	7
	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3	5	8
	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3	5	7

Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4	6	8
Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5	7	10
Подача на точность	4	6	8
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3	5	7
Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3	5	7

#### **Список использованной литературы:**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2018. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. –

## Тематическое планирование 1-ого года обучения.

Общее количество часов -144

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Введение. История возникновения волейбола	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Физическая культура и спорт в России.
3-4			Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
9-10			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
11-12			Тактические действие.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
13-14			Гигиена волейболиста	2	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
15-16			Специальная физическая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в

					движении.
19-20			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
21-22			Контрольные игры и испытания.	2	Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.
23-24			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
25-26			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.
27-28			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями в движении.
29-30			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
31-32			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.
33-34			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
35-36			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
37-38			Тактическая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
39-40			Контрольные игры и судейская практика.	2	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
41-42			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.
43-44			Тактические действие.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
45-46			Тактические действие.	2	Нацеленная подача
47-48			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
49-50			Тактика защиты.	2	Умение взаимодействию с другими игроками.

51-52			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
53-54			Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
55-56			Техническая подготовка.	2	Пас-отскок мяча-пас.
57-58			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.
59-60			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
61-62			Соревнования.	2	Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры
63-64			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.
65-66			Тактическая подготовка.	2	Передача безадресного мяча.
67-68			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
69-70			Техника нападения.	2	Круг за кругом.
71-72			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
73-74			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
75-76			Техника защиты.	2	Пас из неудобного положения.
77-78			Техника нападения.	2	Высокая прострельная передача.
79-80			Техника нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
81-82			Техника нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
83-84			Техника защиты.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
85-86			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
87-88			Техническая подготовка.	2	Нижняя подача.
89-90			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Круг за кругом”.
91-92			Специальная физическая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
90-91			Техническая подготовка .	2	Пас предплечьями на точность.
93-94			Тактическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
95-96			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
97-98			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая,

					средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
99-100			Техническая подготовка.	2	Передача – перемещение-передача.
101-102			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Техника нападения.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105			Техника Защит	2	Пас из неудобного положения.
106-107			Специальная физическая подготовка.	2	Техника атакующего удара.
108-109			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц ног и таза.
110-111			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113			Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
114-115			Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
116-117			Общая физическая подготовка.	2	Игра “Подай и попади”
118-119			Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения.
120-121			Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
122-123			Тактика защиты.	2	Игра”Кому принимать подачу”
124-125			Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма
126-127			Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129			Тактика нападения	2	Подача с лицевой линии.
129-130			Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся	2	Развитие физической культуры и спорта в России.

			достижения российских спортсменов.		Выдающиеся достижения российских спортсменов.
131-132			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
133-134			Техническая подготовка.	2	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)
135-136			Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафета.
137-138			Техническая подготовка.	2	Пас в движении.
139-140			Общая физическая подготовка.	2	Игра пионербол.
141-142			Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
143-144			Тактическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.

Тематическое планирование 2-ог года обучения  
Общее количество часов - 144

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.	2	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола.
3-4			Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.
5-6			Тактика нападения .	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
9-10			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
10-11			Специальная физическая подготовка.	2	Упражнения с набивными и теннисными мячами.
12-13			Тактика нападения.	2	
14-15			Тактика нападения .	2	Пас предплечьями в движении.
15-16			Общая физическая подготовка.	2	Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.
17-18			Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.
19-20			Влияние физических упражнений на организм человека.	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания
21-22			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
23-24			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
25-26			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
27-28			Техника нападения.	2	Пас предплечьями на точность.
29-30			Специальная физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
31-32			Техническая подготовка.	2	Боковая подача.
33-34			Техническая подготовка.	2	Подача и пас предплечьями.
35-36			Правила игры в волейбол	2	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

37-38		Техническая подготовка.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40		Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.
41-42		Тактика нападения.	2	Нацеленная подача
43-44		Тактика нападения.	2	Передача сверху.
44-45		Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
46-47		Гигиена волейболиста.	2	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).
48-49		Специальная физическая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
50-51		Техника защиты и нападения.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
52-53		Техническая подготовка.	2	Передача сверху.
54-55		Техника защиты и нападения.	2	Игра «На подачах-вся команда».
56-57		Техника защиты и нападения.	2	Передача безадресного мяча.
58-59		Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61		Тактика нападения.	2	Передача –перемещение- передача.
62-63		Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.
64-65		Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67		Специальная физическая подготовка.	2	Перемещений по сигналу.
68-69		Техническая подготовка.	2	Высокая пристрельная передача.
70-71		Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
72-73		Техническая подготовка.	2	Игра “Минус два”
74-75		Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
76-77		Тактика нападения.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79		Тактика нападения.	2	Подача, пас предплечьями и второй пас.
80-81		Специальная физическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83		Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
84-85		Тактическая подготовка	2	Верхняя подача.
86-87		Тактическая подготовка	2	Игра “Круг за кругом”.
88-89		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями на точность.

90-91		Техническая подготовка.	2	Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).
92-93		Специальная физическая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
94-95		Техническая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
96-97		Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
98-99		Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение- передача.
101-102		Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103		Тактическая подготовка.	2	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.
104-105		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
106-107		Тактическая подготовка.	2	Индивидуальные действие.
108-109		Общая физическая подготовка.	2	Подвижные игры и эстафеты.
110-111		Тактика защиты.	2	Пас из неудобного положения.
112-113		Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
114-115		Тактическая подготовка.	2	Игра волейбол по упроченным правилам.
116-117		Техническая подготовка.	2	Игра “Поддай и попади”
118-119		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
120-121		Тактическая подготовка.	2	Игра “Сумей передать и подать”
122-123		Контрольные игры и судейская практика.	2	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
124-125		Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
126-127		Тактическая подготовка.	2	Пас в движении.
128-129		Соревнования.	2	Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры
129-130		Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”
131-132		Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
133-134		Контрольные испытания.	2	- Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке
135-136		Общая физическая подготовка.	2	Общеразвивающие упражнения
137-			2	Короткий пас.

138					
139-140			Специальная физическая подготовка.	2	Передача-перемещение-передача.
141-142			Специальная физическая подготовка.	2	Развитие быстроты реакции, наблюдательности.
143-144			Тактика защиты.	2	Игра “Берем игру на себя”

Тематическое планирование 3-ого года обучения  
Общее количество часов - 144

Занятия	По плану	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания
1-2			Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.
3-4			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
5-6			Техническая подготовка.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
7-8			Общая физическая подготовка.	2	Прыжковые упражнения.
9-10			Тактика нападения.	2	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)
10-11			Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
12-13			Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
14-15			Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
15-16			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
17-18			Тактика защиты.	2	Одиночный, коллективный блок.
19-20			Специальная физическая подготовка.	2	Контрольные игры и испытания.
21-22			Тактика нападения.	2	Атакующий удар после передачи.
23-24			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
25-26			Техника нападения.	2	Атака после паса назад.
27-28			Тактика нападения.	2	Атака после паса назад.
29-30			Тактика нападения.	2	Атака в условиях прессинга.
31-32			Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
33-34			Тактика нападения.	2	Подача, пас снизу, передача и атака.
35-36			Техника нападения.	2	Верхняя подача.
37-38			Тактика защиты.	2	Прием подачи в правой и левой задних зонах.
39-40			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения со скакалками и мячами.
41-42			Техническая подготовка.	2	Нацеленная подача
43-44			Тактическая подготовка.	2	Передача сверху.
44-45			Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.

46-47			Техника защиты и нападения.	2	Игра на скидку в пределах линии атаки.
48-49			Специальная физическая подготовка.	2	Подъем мяча в падении
50-51			Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
52-53			Техника защиты и нападения.	2	Подъем мяча в падении
54-55			Техника защиты.	2	Игра «На подачах-вся команда».
56-57			Техника защиты.	2	Передача безадресного мяча.
58-59			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
60-61			Техническая подготовка.	2	Передача –перемещение-передача.
62-63			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
64-65			Техническая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
66-67			Специальная физическая подготовка.	2	Прием с кувырком.
68-69			Общая физическая подготовка.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
70-71			Техническая подготовка.	2	Пас из неудобного положения.
72-73			Техническая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
74-75			Тактическая подготовка.	2	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.
76-77			Тактическая подготовка.	2	Короткий пас , пас назад, длинный пас.
78-79			Тактическая подготовка.	2	Подача, пас предплечьями, «связка»
80-81			Тактическая подготовка.	2	Игра “Кому принимать подачу?”
82-83			Техническая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
84-85			Тактическая подготовка.	2	Верхняя подача.
86-87			Тактическая подготовка.	2	Одиночный, коллективный блок.
88-89			Тактическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
90-91			Техническая подготовка.	2	Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.
92-93			Техническая подготовка.	2	Защита 2-1-3.
94-95			Техническая подготовка.	2	Отражение скидки: левый нападающий атакует.
96-97			Тактическая подготовка.	2	Отражение скидки: правый нападающий атакует.
98-99			Соревнования.	2	Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

101-102			Техническая подготовка.	2	Верхняя подача.
102-103			Тактическая подготовка.	2	Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.
104-105			Физическая культура и спорт в России	2	Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов
106-107			Контрольные игры и судейская практика.	2	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.
108-109			Общая физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
110-111			Техническая подготовка.	2	Атака и контратака.
112-113			Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
114-115			История развития волейбола.	2	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.
116-117			Тактическая подготовка	2	Прием подачи и атака.
118-119			Тактика защиты.	2	Проход связующего и прикрытие сзади справа.
120-121			Правила игры в волейбол	2	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты
122-123			Тактика защиты.	2	Прикрыть и отразить.
124-125			Тактическая подготовка.	2	Связующий атакует вторым касанием.
126-127			Тактика защиты.	2	Защита 2-4.
128-129			Тактика защиты.	2	Защита в шесть игроков.
129-130			Тактика защиты.	2	Прием силовой атаки.
131-132			Влияние физических упражнений на организм человека.	2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов,

					закаливание организма. Правила закаливания .Гигиена волейболиста.
133-134			Тактика защиты.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
135-136			Техническая подготовка.	2	Короткий пас.
137-138			Контрольные испытания.	2	- Контрольные испытания по общей физической подготовке - Контрольные испытания по технической подготовке
139-140			Тактическая подготовка.	2	Прикрытие от скидок через площадку.
141-142			Специальная физическая подготовка.	2	Блокирование на выносливость.
143-144			Тактическая подготовка	2	Игра волейбол с заданием.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.

## Материально-техническое и информационное обеспечение учебного процесса

<b>№</b>	<b>наименование</b>	<b>количество</b>
1	Сетки волейбольные	2
2	Мячи волейбольные	16
3	скакалки	18
4	Набивные мячи 1кг, 2 кг,3кг	8
5	Устройство для установки сетки волейбольной	2