

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан

«УТВЕРЖДЕНО»  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор МБУ ДО «ДОО(ПЦ)»  
Рыбно - Слободского муниципального района РТ  
И. И. Гиннатуллин  
Приказ № 28 от «01» сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 8 - 18 лет  
Срок реализации: 1 год ( 228 часов)

Автор - составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Сорокина Милеуша Нурмухаметовна

п.г.т. Рыбная Слобода

2023 г.

(на основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года)

### Содержание:

стр.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный тематический план .....	10
3. Содержание изучаемого курса.....	12
4. Календарный учебный график.....	14
5. Диагностический инструментарий.....	22
6. Методическая часть.....	23
7. Условия реализации программы.....	25
8. Список используемой литературы.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль учреждений дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации и осуществляется не только за счет увеличения количества спортивных школ, но и за счет развития других форм внешкольной работы с детьми, создания физкультурно-оздоровительных и спортивных секций и клубов в организациях общего и профессионального образования.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ, согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан.

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 29.12.2022 г.)

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в

- Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
  4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
  5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
  6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»(с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
  7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
  10. Устав МБУ ДО «ДОО(П)Ц» Рыбно-Слободского муниципального района РТ.

Программа призвана:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
  - способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
  - выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.
- Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

демократизация учебно-воспитательного процесса;  
формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастных потребностей в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации, сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности ребенка посредством деятельности по интересам.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного общего образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительные особенности программы** в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области волейбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством формирования у них навыков игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**1) Образовательные:**

- научить основам игры в волейбол;

- обучить навыкам ведения тактических действий игры;
- формировать практические умения в организации самостоятельных форм занятий волейболом.

## **2) Развивающие:**

- развивать координационные способности занимающихся;
- способствовать развитию общефизической подготовки;
- развивать память, логическое мышление.

## **3) Воспитательные:**

- воспитывать морально-волевые качества личности;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитывать сознательную дисциплину и культуру поведения;
- воспитывать ответственность за порученное дело;
- формировать чувство взаимоуважения, взаимопонимания и взаимной поддержки чувство коллективизма;
- формировать устойчиво-позитивное отношение к окружающему миру;
- воспитывать способность к лидерству, способность в критической ситуации взять на себя всю полноту ответственности за себя и всех членов коллектива.

Основными формами организации учебного процесса являются групповые, виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают:

- теоретические и практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Основные методы обучения: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Срок освоения программы – 1 год.**

Режим занятий:

- в группах общей физической подготовки — не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки — не более 3 часов;

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная аттестация и аттестация по завершении программы.

В данную программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является количество часов и адаптация к клубным условиям работы на массовость, не на спортивное мастерство.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики волейбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения,

направленных на развитие обучающихся.

**Планируемые результаты** освоения обучающимися программы представляют собой:

- приобретение общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании. Программа направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов).

**Основными показателями** выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся



являются:

- участие в соревнованиях по возрастной программе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации программы являются соревнования и показательные выступления.

**Возраст детей:** Программа рассчитана на детей 7 - 17 лет.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 20 человек.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы –** Настоящая учебная программа рассчитана на 1 год обучения

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий составляет по 6 часов в 3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на 39 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные на период активного отдыха обучающихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (2 часа) с учетом возрастных особенностей.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы:**

- Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- уделение внимания психологической подготовке занимающихся;
- устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в

свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация

## 2. Учебный тематический план 1 года обучения ( ОФП – 1)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Все
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности во время занятий.</b>	2
1.1	Вводное занятия. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий	1
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1
<b>2.</b>	<b>Теоритическая подготовка.</b>	14
2.1	История рождения и развития волейбола.	1
2.2	Режим и питание спортсмена.	3
2.3	Личная гигиена и закаливание организма.	3
2.4	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	3
2.5	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	63
3.1	Общеразвивающие упражнения.	30
3.2	Спортивные и подвижные игры.	33
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	59
4.1	Упражнения направленные на развитие силы.	12
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту.	12
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	12
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	12
4.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной), прыжковый, игровой)	11
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	56
5.1	Стойки волейболиста.	6



5.2	Верхняя передача.	10
5.3	Нижняя передача.	10
5.4	Взаимодействия с игроком 3 зоны.	10
5.5	Нижняя прямая подача.	10
5.6	Нижняя и верхняя передача с перемещением по площадке.	10
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	18
6.1	Нападение 2 темпом.	4
6.2	Нападение 1 темпом.	4
6.3	Защитные действия «углом вперед».	3
6.4	Защитные действия «углом назад».	3
6.5	Двусторонние игры (с заданием).	4
<b>7.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация.</b>	4
<b>8.</b>	<b>Соревнования.</b>	6
<b>9.</b>	<b>Летняя оздоровительная работа.</b>	6
	Итого:	22

### 3. Содержание учебного плана первого года обучения.

**1.Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

**2.Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие волейбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки.

**3.Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. **СФП: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

**4.Техническая подготовка.** Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передача мяча с наброса партнёра. Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и

остановки. Передача мяча сверху в стену. Отбивание мяча снизу с наброса партнёра. Подбивание мяча снизу над собой. Поддача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. Поддача мяча в стену (расстояние 3-4 м). Поддача через сетку с близкого расстояния. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

**5.Тактическая подготовка.** Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу). Выбор места при приёме поддачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч.

**6.Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи.

**8. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### 4. Календарный учебный график

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Числ
1-2	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травм опасных ситуаций. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Гигиенические знания.	2	05.09
3-4	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	2	06.09
5-6	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	2	07.09
7-8	Выполнение контрольных нормативов.	2	12.09
9-10	Поддача мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	13.09
11-12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая поддача в стену - расстояние 6-9 м.	2	14.09
13-14	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку).	2	19.09

	Развитие спец. быстроты.		
15-16	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	2	20.09
17-18	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	21.09
19-20	Развитие основных физических качеств.	2	26.09
21-22	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец. выносливости.	2	27.09
23-24	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	2	<b>28.09</b>
25-26	В заим-е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	2	03.10
27-28	Нижняя прямая подача. Развитие силы.	2	04.10
29-30	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)	2	05.10
31-32	Выбор места при приеме нижней и верхней подачи. Развитие спец. быстроты.	2	10.10
33-34	Прием нижней прямой подачи. Развитие спец. ловкости, координации.	2	11.10
35-36	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений, для увеличения высоты прыжка.	2	12.10
37-38	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап. удара. Развитие спец. выносливости.	2	17.10
39-40	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	2	18.10
41-42	Развитие спец. силы. игра волейбол	2	19.10
43-44	Круговая тренировка.	2	24.10
45-46	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости.	2	25.10
47-48	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец. быстроты.	2	26.10
49-50	Беговые упражнения. Остановка в движении по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2	<b>31.10</b>
51-52	Товарищеская игра.	2	01.11
53-54	Развитие спец. выносливости. Восстановительные мероприятия.	2	02.11
55-56	Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	2	07.11
57-58	Вводное тестирование по ОФП.	2	08.11
59-60	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	2	09.11
61-62	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи.	2	14.11
63-64	Развитие спец. физических качеств.	2	15.11
65-66	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	16.11
67-68	Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	2	21.11
69-70	Развитие основных физических качеств.	2	22.11
71-72	Развитие спец. быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	23.11
73-74	Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук	2	28.11

	и плечевого пояса.		
75-76	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	2	29.11
77-78	Первенство школы по волейболу.	2	<b>30.11</b>
79-80	Развитие силы. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	2	05.12
81-82	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра с применением изученного.	2	06.12
83-84	Развитие спец. силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	2	07.12
85-86	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	2	12.12
87-88	Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	2	13.12
89-90	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец. ловкости.	2	14.12
91-92	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	19.12
93-94	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	2	20.12
95-96	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.	2	21.12
97-98	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.	2	26.12
99-100	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».	2	27.12
101-102	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	2	<b>28.12</b>
103-104	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ.Круговая тренировка.	2	02.01
105-106	Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.	2	03.01
107-108	Индивидуальные действия при обманной передаче.	2	04.01
109-110	Развитие спец. ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	2	09.01
111-112	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).Развитие прыгучести.	2	10.01
113-114	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3.Развитие быстроты.	2	11.01
115-116	Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных.	2	16.01
117-118	Передачи мяча в парах с перемещением.	2	17.01
119-120	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	2	18.01
121-122	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	2	23.01
123-124	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	2	24.01

125-126	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика»	2	25.01
127-128	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	2	30.01
129-130	ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах.	2	<b>31.01</b>
131-132	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	2	01.02
133-134	Требования ТБ при занятиях в спортивном зале. Нижняя прямая подача.	2	06.02
135-136	Развитие координации. Прием мяча после подачи.	2	07.02
137-138	Развитие спец. быстроты. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	2	08.02
139-140	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	2	13.02
141-142	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	14.02
143-144	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	2	15.02
145-146	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	2	20.02
147-148	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	21.02
149-150	Основы спортивной подготовки. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	22.02
151-152	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	27.02
153-154	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	2	28.02
155-156	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	<b>29.02</b>
157-158	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	05.03
159-160	ОФП. Передача мяча в парах. Текущее тестирование.	2	06.03
161-162	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	07.03
163-164	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	12.03
165-166	ОФП. Передача мяча в парах. Текущее тестирование.	2	13.03
167-168	Основы спортивной подготовки. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	14.03

169-170	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением.	2	19.03
171-172	Развитие спец. выносливости. Выбор способа приема мяча от подачи.	2	20.03
173-174	История развития волейбола. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	21.03
175-176	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	2	26.03
177-178	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	2	27.03
179-180	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	<b>28.03</b>
181-182	Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	02.04
183-184	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	03.04
185-186	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	2	04.04
187-188	Развитие координации. Передачи мяча в парах.	2	09.04
189-190	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	2	10.04
191-192	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	11.04
193-194	Развитие гибкости. Подачи мяча в пределы площадки.	2	16.04
195-196	Развитие спец. выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	2	17.04
197-198	Прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	2	18.04
199-200	Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4.	2	23.04
201-202	Развитие быстроты. Прием мяча после подачи.	2	24.04
203-204	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	2	25.04
205-206	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	2	<b>30.04</b>
207-208	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	01.05
209-210	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	02.05
211-	Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	2	07.05



212			
213-214	Развитие силы. Подача на игрока ,слабо владеющего приемом подач.	2	08.05
215-216	Товарищеская игра.	2	09.05
217-218	Товарищеская игра.	2	14.05
219-220	Товарищеская игра.	2	15.05
221-222	Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	2	16.05
223-224	Товарищеская игра.	2	21.05
225-226	Контрольно-переводные экзамены.	2	22.05
227-228	Контрольно-переводные экзамены.	2	23.05
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>	

**4. Диагностический инструментарий.  
Контрольные упражнения по специальной  
физической подготовке (юноши)**

Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием подач перво- зону
низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ
2	3	4	2	4	6	1	2	3	-	-	-	1
3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1
4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2
5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3
6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5
7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6
8	9	10	9	10	14	8	10	11	6	7	8	8

Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача в пределы Площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием подач пере-
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------	--	--	-------------------------

низ	ср.	Выс.	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ
1	2	3	2	3	4	-	1	2	-	-	-	-
2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1
3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2
4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3
5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4
6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	5
7	8	9	8	9	10	6	7	8	5	6	7	6

### **Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (девушки)**

#### **5.Методическая часть**

В учебных группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке. В начале года большее количество часов отдается на физическую подготовку, примерно в объеме 50-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Физическую подготовку следует осуществлять в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

В учебных группах уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем тактической подготовки.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать индивидуальную, самостоятельную работу, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных педагогом совместно с занимающимися.

Два раза в год в группах спортивно-оздоровительного этапа, проводится контрольное испытание по специальной физической и технической подготовке.

Для проведения занятий в секции волейбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка 2 штуки
3. Гимнастические скамейки 2 штук
4. Скакалки 10 штук
5. Волейбольные мячи 10 штук
6. Мерка для вертикального прыжка 1 штука
7. Свисток судейский 1 штуки
8. Макет площадки 1 штука

### **6. Условия успешной реализации учебной программы.**

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
  - а) спортивная база для учебных занятий;
  - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
  - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.
4. Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу.
5. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.
6. Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.
7. Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.
8. Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.
9. Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.
10. Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.
11. Планирование и организация учебных тренировочных сборов.
12. Финансовое обеспечение программы.

### **7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

#### **Список литературы, используемый педагогом:**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва.-М: Советский спорт, 2009 г.-112 с.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей и родителей**

1. Виленский М.Я. Физическая культура учебник 5-6-7 классы. М.,2002.
2. Горячев Л.В. «С мячом навсегда».М., 2001.

