

**«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр»  
Рыбно-Слободского муниципального района  
Республики Татарстан**

« УТВЕРЖДЕНО »

Решением педагогического совета

Протокол № 1

От «28» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБУ ДО «ДОО(П)Ц»

Рыбно - Слободского муниципального района РТ

 И.И. Гиннатуллин

введено в действие с приказом № 28 о/д

от «01» сентября 2023 года



**Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

возраст обучающихся: 7-18 лет

срок реализации: 1 год (228 часов)

Автор - составитель:

- педагог дополнительного образования  
Фаттахов Сагит Сахабутдинович

пгт. Рыбная Слобода  
2023год

( на основании дополнительной общеразвивающей программы 2016 года )

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Календарный учебный график.....	8
5. Диагностический инструментарий.....	14
6. Методическая часть.....	15
7. Условия реализации программы.....	16
8. Список используемой литературы.....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Модифицированная образовательная программа по волейболу составлена на основе программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки 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), согласно Положению о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном 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.

**Новизна дополнительной образовательной программы:** Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность:** 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 обучающихся к здоровому образу жизни. **Педагогическая целесообразность:** Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

**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.**

### **Задачи дополнительной образовательной программы:**

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований. 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;

**Возраст детей:** Программа рассчитана на детей 7 - 18 лет.

**Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 лет.**

### Режим занятий:

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

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. Учебный план 3 года обучения ( ОФП–3)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Техника безопасности во время занятий.</b>	2	2	-	опрос
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		опрос, беседа
1.2	Требования безопасности в аварийных ситуациях.	1	1		опрос, беседа
<b>2.</b>	<b>Теоритическая подготовка.</b>	14	14	-	опрос, беседа
2.1	Физкультура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена.	1	1		рассказ, беседа
2.2	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм	3	3		рассказ, беседа
2.3	Спортивный массаж.	3	3		рассказ, беседа
2.4	Основы техники и тактики игры волейбол.	3	3		рассказ, беседа
2.5	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка.	2	2		
2.6	Правила игры	2	2		
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	63	5	58	практическая работа
3.1	Общеразвивающие упражнения	30	3	27	
3.2	Спортивные и подвижные игры	33	2	31	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	59	5	54	практическая

					работа
4.1	Упражнения направленные на развитие силы	15	1	14	
4.2	Упражнения направленные на развитие быстроту	15	1	14	
4.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести.	15	1	14	
4.4	Упражнения направленные на развитие ловкости.	14	2	12	
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	56	4	52	зачет
5.1	Прием и передача мяча.	6		6	
5.2	Подача мяча.	5		5	
5.3	Стойки.	10	1	9	
5.4	Нападающий удар из зоны 4,2.	10	1	9	
5.5	Блоки.	10	1	9	
5.6	Передвижения.	10	1	9	
5.7	Защитные действия.	5		5	
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	18	-	18	зачет
6.1	Тактика подач.	2		2	
6.2	Тактика приемов и передач.	2		2	
6.3	Двусторонние игры ( с заданием).	14		14	
<b>7.</b>	<b>Промежуточная и итоговая аттестация.</b>	4	-	4	зачет
<b>8.</b>	<b>Соревнования.</b>	6	-	6	практическая работа
<b>9.</b>	<b>Летняя оздоровительная работа.</b>	6	-	6	практическая работа
	Итого:	228	30	198	

### Содержание учебного плана третьего 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 в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол. Физиологические основы спортивной тренировки. Моральный и волевой облик спортсмена.

**3.Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. **СФП:** 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. Упражнения для развития игровой ловкости. Прием и передача мяча на месте и в движении.

**4.Техническая подготовка.** Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка. Сочетание способов перемещений и стоек. Падения и перекаты после падений. Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки. Передачи в парах с перемещениями лицом, спиной, боком. Встречная передача в пределах линии нападения. Передачи в треугольниках в зонах 6-2-4, 1-2-3, 52-4 (расстояние до 4 м). Передача мяча

сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи в зонах 3-4, 3-2, 2-3 на расстояние 2 м. Передачи в зонах 6-4, 6-2, 1-3 на расстояние 4 м. Передача мяча у сетки сверху двумя руками, стоя спиной к направлению. Передача с собственного подбрасывания после перемещений лицом, спиной, боком. Передачи с наброса партнёра. Передачи в зонах 4-3-2, 2-3-4 (в зоне 3 - спиной). Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра. Отбивание в прыжке мяча через сетку в непосредственной близости от неё с собственного подбрасывания и наброса партнёра. Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. подача в левую и правую стороны площадки. Нападающий удар прямой по ходу сильнейшей рукой. Нападающий удар с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах, на держателе. То же через сетку. Нападающий удар по мячу, брошенному партнёром. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон. Приём мяча сверху с выпадом и последующим перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке. Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях.

**5.Тактическая подготовка.** Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной. Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3. Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой (при подводящих упражнениях для нападающего удара). Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи. Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу). Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок, выбегающий в зону 3(2) на передачу из других зон передней линии.

**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	Число	Время проведения занятия	Место проведения
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	02.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
3-4	Повторение стоек и перемещений: двойной шаг назад, скачок назад, влево, остановка прыжком. Развитие ловкости и координации.	2	05.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
5-6	Передачи мяча в парах наброшенного партнером. Развитие быстроты.	2	07.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
7-8	Выполнение контрольных нормативов.	2	09.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
9-10	Подача мяча в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	12.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
11-12	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в игровом зале. Нижняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м.	2	14.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
13-14	Прием мяча снизу двумя руками наброшенного партнером (в парах и через сетку). Развитие спец.быстроты.	2	16.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
15-16	Прием мяча снизу направленного ударом (расстояние 3-6 м). Развитие силы.	2	19.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
17-18	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	21.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
19-20	Развитие основных физических качеств.	2	23.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
21-22	Прием мяча снизу во встречных колоннах. Развитие спец. выносливости.	2	26.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
23-24	История развития волейбола. Развитие ловкости, координации.	2	28.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
25-26	Взаим - е игроков при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2.	2	30.09	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
27-28	Нижняя прямая подача. Развитие силы.	2	03.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
29-30	Прием сверху двумя руками в парах направленного ударом (расст. 3-6 м)	2	05.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
31-32	Выбор места при приеме нижней и	2	07.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка

	верхней подачи. Развитие спец. быстроты.				
33-34	Прием нижней прямой подачи. Развитие спец. ловкости, координации.	2	10.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
35-36	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений, для увеличения высоты прыжка.	2	12.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
37-38	Выбор места для второй передачи, верхней прямой подачи, нап. удара. Развитие спец. выносливости.	2	14.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
39-40	Гигиенические знания, умения и навыки. Развитие ловкости, координации.	2	17.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
41-42	Развитие спец. силы. игра волейбол	2	19.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
43-44	Круговая тренировка.	2	21.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
45-46	Место и роль ФК в современном обществе. Развитие выносливости.	2	24.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
47-48	Чередование верхней и нижней подачи. Развитие спец. быстроты.	2	26.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
49-50	Беговые упражнения. Остановка в движении по звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2	28.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
51-52	Товарищеская игра.	2	31.10	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
53-54	Развитие спец. выносливости. Восстановительные мероприятия.	2	02.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
55-56	Передачи мяча в парах в сочетании с перемещениями.	2	04.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
57-58	Вводное тестирование по ОФП.	2	07.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
59-60	Прием мяча снизу во встречных колоннах.	2	09.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
61-62	Основы законодательства в сфере ФК и спорта. Прием мяча после подачи.	2	11.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
63-64	Развитие спец. физических качеств.	2	14.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
65-66	Развитие выносливости. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	16.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
67-68	Развитие взрывной силы ног. Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника»	2	18.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
69-70	Развитие основных физических качеств.	2	21.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
71-72	Развитие спец. быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	23.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
73-74	Нападающий удар наброшенного партнером. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	25.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
75-76	Подача в пределы площадки из-за лицевой линии.	2	28.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
77-78	Первенство школы по волейболу.	2	30.11	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
79-80	Развитие силы. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	2	02.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
81-82	Развитие быстроты. Учебно-тренировочная игра с применением	2	05.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал

	изученного.				
83-84	Развитие спец. силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.	2	07.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
85-86	Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	2	09.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
87-88	Развитие ловкости, координации. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной.	2	12.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
89-90	Подача на игрока слабо владеющего приемом подачи. Развитие спец. ловкости.	2	14.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
91-92	Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	16.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
93-94	Выбор места для приема нижней прямой подачи. Развитие выносливости.	2	19.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
95-96	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Верхняя прямая подача.	2	21.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
97-98	Выбор места для второй передачи при верхней прямой подачи мяча. Развитие прыгучести.	2	23.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
99-100	Отбивание мяча кулаком в прыжке «на сторону соперника».	2	26.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
101-102	Прием мяча после подачи. Развитие быстроты.	2	28.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
103-104	Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ. Круговая тренировка.	2	30.12	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
105-106	Нападающий удар из зоны 4 с передачи зоны 3.	2	02.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
107-108	Индивидуальные действия при обманной передаче.	2	04.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
109-110	Развитие спец. ловкости. Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	2	06.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
111-112	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу). Развитие прыгучести.	2	09.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
113-114	Нападающий удар из зоны 2 с передачи зоны 3. Развитие быстроты.	2	11.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
115-116	Развитие силы. Соревнование на большее количество подач без промаха, из числа заданных.	2	13.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
117-118	Передачи мяча в парах с перемещением.	2	16.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
119-120	Развитие силы. Верхняя прямая подача.	2	18.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
121-122	Развитие прыгучести. Передача в тройке на одной линии в зонах 4-3-2.	2	20.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
123-124	Развитие ловкости, координации. Встречная передача вдоль сетки и через сетку.	2	23.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал

125-126	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика»	2	25.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
127-128	Развитие быстроты. Передачи мяча во встречных колоннах.	2	27.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
129-130	ОРУ для всех групп мышц. Передача мяча в парах.	2	30.01	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
131-132	Развитие выносливости. Передача в тройке на одной линии в зонах 2-3-4, 6-3-2.	2	01.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
133-134	Требования ТБ при занятиях в спортивном зале. Нижняя прямая подача.	2	03.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
135-136	Развитие координации. Прием мяча после подачи.	2	06.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
137-138	Развитие спец. быстроты. Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	2	08.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
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	10.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
141-142	Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	13.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
143-144	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	2	15.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
145-146	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	2	17.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
147-148	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	20.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
149-150	Основы спортивной подготовки. Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	22.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
151-152	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	24.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
153-154	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	2	27.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
155-156	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	29.02	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
157-158	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	02.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
159-160	ОФП. Передача мяча в парах. Текущее тестирование.	2	05.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
161-162	Развитие координации. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	07.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
163-164	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	09.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
165-166	ОФП. Передача мяча в парах. Текущее тестирование.	2	12.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
167-168	Основы спортивной подготовки. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	14.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал

169-170	Развитие быстроты. Передачи мяча с перемещением.	2	16.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
171-172	Развитие спец. выносливости. Выбор способа приема мяча от подачи.	2	19.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
173-174	История развития волейбола. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии.	2	21.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
175-176	Развитие силы. Нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток.	2	23.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
177-178	Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	2	26.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
179-180	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	28.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
181-182	Взаим-е при первой передаче игроков зон 3,4 и 2.	2	30.03	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
183-184	Развитие гибкости. Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2	02.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
185-186	Развитие взрывной силы. Верхняя прямая подача.	2	04.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
187-188	Развитие координации. Передачи мяча в парах.	2	06.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
189-190	Встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку.	2	09.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
191-192	Развитие спец. силы. Чередование верхней и нижней подачи.	2	11.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
193-194	Развитие гибкости. Поддачи мяча в пределы площадки.	2	13.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	спортзал
195-196	Развитие спец. выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.	2	16.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
197-198	Прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3.	2	18.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
199-200	Передачи мяча в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2,6-3-4.	2	20.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
201-202	Развитие быстроты. Прием мяча после подачи.	2	23.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
203-204	Развитие выносливости. Выбор места при приеме нижней и верхней подачи.	2	25.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
205-206	Развитие спец. выносливости. Передачи мяча с изменением высоты и направления.	2	27.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
207-208	Развитие быстроты. Прием снизу в стену и над собой поочередно и многократно.	2	30.04	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
209-210	Развитие прыгучести. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	2	02.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
211-212	Нападающий удар из зону 2 с передачи из зоны 3.	2	04.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка

213-214	Развитие силы. Подача на игрока ,слабо владеющего приемом подач.	2	07.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
215-216	Товарищеская игра.	2	11.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
217-218	Товарищеская игра.	2	14.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
219-220	Товарищеская игра.	2	16.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
221-222	Выбор способа приема мяча от подачи (сверху от нижней, снизу от верхней).	2	18.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
223-224	Товарищеская игра.	2	21.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
225-226	Контрольно-переводные экзамены.	2	23.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
227-228	Контрольно-переводные экзамены.	2	25.05	15 <sup>30</sup> -17 <sup>10</sup>	площадка
	<b>Итого:</b>	<b>228</b>			

#### 4. Диагностический инструментарий.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (юноши)

Возраст	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 мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	2	3	4	2	4	6	1	2	3	-	-	-	1	2	3
11	3	4	5	3	5	7	2	3	4	1	2	3	1	2	3
12	4	5	6	4	6	8	3	4	5	2	3	4	2	3	4
13	5	6	7	5	7	9	5	6	7	3	4	5	3	4	5
14	6	7	8	6	8	10	6	7	8	4	5	6	5	6	7
15	7	8	9	7	9	12	7	8	9	5	6	7	6	7	8
16	8	9	10	9	10	14	8	10	11	6	7	8	8	10	12

## Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (девушки)

Возраст	Передача мяча сверху двумя руками			Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу			Подача пределы Площадки (кол-во раз)			Нападающий удар по мячу			Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3		
	низ	ср.	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс	низ	ср	выс
10	1	2	3	2	3	4	-	1	2	-	-	-	-	1	2
11	2	3	4	3	4	5	1	2	3	-	-	-	1	2	3
12	3	4	5	4	5	6	2	3	4	1	2	3	2	4	6
13	4	5	6	5	6	7	3	4	5	2	3	4	3	4	6
14	5	6	7	6	7	8	4	5	6	3	4	5	4	5	7
15	6	7	8	7	8	9	5	6	7	4	5	6	5	7	8
16	7	8	9	8	9	10	6	7	8	5	6	7	6	8	10

### 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. Скалки 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 на всегда». М., 2001.