

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

*«Сильные, смелые, ловкие, умелые»*

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Михалев Константин Александрович

**Хомутово, 2024**

## **Пояснительная записка**

### **Направленность (профиль) программы - физкультурно-спортивная Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Санитарных правил 2.4.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Концепции развития дополнительного образования детей // утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;

Письма Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор: Л.Н. Буйлова/Москва: 2015. (ГАОУВО «Московский институт открытого образования»)

**Направленность(профиль):** физкультурно-спортивный.

**Уровень освоения программы:** базовый.

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

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Отличительные особенности программы.**

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

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Новизна программы:** новизна программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к здоровому образу жизни. Учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Адресат программы:** предназначена для обучающихся 10 -17 лет.

**Наполняемость группы:** 15 обучающихся.

**Объем программы:** 153 часа.

**Срок освоения программы:** программа обучения рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная, внеаудиторная, теоретические и практические занятия.

**Режим занятий:** Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Групповые, теоретические и практические занятия, Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные), подвижные игры, эстафеты.

**Квалификация педагога** соответствует профилю программы.

### **1.2.Цель и задачи программы**

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**Развивающие:**

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

### **1.3.Планируемые результаты:**

В ходе реализации программы учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся ( трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;

- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приемов и методов работы по программе. Приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**По окончании учебного года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

**Учебный план**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
2	Техника перемещений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	7	1	6

3.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с мячами. ОРУ в парах. ОРУ с гимнастической скакалкой.	10		10
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	46	1	45
5.	Техническая подготовка (ТП). Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	26	1	25
6.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры.Эстафеты).	52		53
7.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	6	1	5
8.	Судейская практика	2	2	
9.	Организация и проведение соревнований	2		2
	Итого:	153	8	145

### Содержание учебного плана

#### 1. Введение (2 часа)

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

#### 2. Техника перемещений. (7ч)

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

#### 3. Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов.  
ОРУ в движении без предметов.  
ОРУ с мячами.  
ОРУ в парах.  
ОРУ с гимнастической скакалкой.

## Общая физическая подготовка (ОФП)

### Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Развитие скоростно-силовых качеств.

### Практика (45ч)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правило 1:** Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

**Правило 2:** Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под

ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – вернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

**Правила:** 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

## **Техническая подготовка (ТП)**

### **Теория (1 час)**

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(1.ч)

### **Практика (25ч)**

Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Поддачи снизу. Поддача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. (1ч.)

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Защитные действия (блоки, страховки).

Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

### **Практика (52 часа)**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.(

Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Подвижные и спортивные игры.(8ч.)

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **Тактическая подготовка (ТП)**

### **Теория (1 час)**

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

### **Практика (5 часов)**

#### **1. Подача мяча.**

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.



Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

## **2. Передача мяча.**

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.

## **3. Техника приёмов мяча.**

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.

Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

## **4. Судейская практика. (2 часа)**

Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.

## **5. Организация и проведение соревнований.(2часа)**

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.

**Форма контроля:** сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы:**

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### **Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
волейбольная сетка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Дидактический материал к занятиям: памятки, рекомендации, правила, карточки с литературно – историческими заданиями, творческие задачи, развивающие игры, инструкции по охране труда.

Диагностический инструментарий: кроссворды, тестовые задания в слайдовой презентации, викторины.

**Формы аттестации**

Виды диагностики и контроля по срокам: промежуточная аттестация по итогам полугодия, итоговая – при завершении обучения.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Оценочные материалы**

Для диагностики результативности освоения программы используются: контрольные нормативы по технической, физической и игровой подготовке (Приложение 1), приемные и контрольно-переводные нормативы (Приложение 2).

**Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Формы организации образовательного процесса:

**Словесные методы:**

- 1.Обзорные беседы;
- 2.Обсуждение игровых моментов.

**Наглядные методы:**

- 1.Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеофильмов игр по волейболу

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

**Эмоциональные методы:**

- Поощрение;
- Порицание;

- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

**Познавательные методы:**

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

**Волевые методы:**

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

**Социальные методы:**

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Формы проведения итогов по каждому разделу –

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

## Календарный учебный график

дата	Наименование раздела	кол. часов		
		всего	теорет.	практик.
	<b>1. Введение. История развития волейбола.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	1	1	
	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1	1	
	<b>2. Техника перемещений.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	11	1	10
	<b>3. Общеразвивающие упражнения.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учебно-тренировочная игра.	1		1
	<b>4. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>45</b>
	Значение ОФП в подготовке волейболистов. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	1	1
	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.	44		44
	<b>5. Техническая подготовка (ТП)</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>25</b>

	Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.	2	1	1
	Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	1		1
	Поддачи снизу. <u>Поддача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию</u> ; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.	5		5
	Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	5		5
	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	5		5
	Защитные действия (блоки, страховки). Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	5		5
	Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	3		3
	<b>6.Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>53</b>		<b>53</b>
	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.	8		8
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	5		5
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.	8		8

	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Подвижные и спортивные игры.	3		3
	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.	3		3
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	3		3
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.	3		3
	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.	4		4
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.	2		2
	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.	5		5
	Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	3		3

	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.	3		3
	Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	3		3
	<b>Тема 7. Тактическая подготовка (ТП)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
	Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.	2	1	1
	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача.</u> Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1		1
	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача с вращением.</u> Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		1
	<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке.</u> Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1		1
	<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху на месте.</u> Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		1
	<b>Тема 8. Судейская практика.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.	2	2	
	<b>Тема 9. Организация и проведение соревнований.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 5-11 классов.	2		2
<b>Итого часов:</b>		<b>62</b>	<b>8</b>	<b>54</b>

## **Список литературы:**

### **Список литературы для педагога**

Список литературы:

1. *Банников А.М., Костюков В.В.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Пашенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
15. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
16. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
17. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. *Клещев Ю.Н.* Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Пашенко А. Ю. Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
4. *Фурманов А.Г.* Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.



### Методическое обеспечение

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

12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Контрольные нормативы.**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

**По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

**По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**Приемные нормативы по технической подготовке  
для зачисления на учебно-тренировочный этап**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Девочки</b>	<b>Мальчики</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на учебно-тренировочный этап (девушки и юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>на конец учебного года (девушки)</b>	<b>на конец учебного года (юноши)</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3

4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет- верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	+	+

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
(юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	
1.	Длина тела, см	160
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185

6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0
8.	Становая сила, кг	70

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
(девушки)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	
1.	Длина тела, см	157
2.	Бег 30 м, с	5,9
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0
8.	Становая сила, кг	55

**Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки и юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>на конец учебного года (девушки)</b>	<b>на конец учебного года (юноши)</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	3
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	3
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет-верхняя прямая по зонам; 16-17 лет- в прыжке	3	3
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	2	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	2	2
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	2
8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	4
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	+	+

**Контрольно-переводные нормативы по тактической подготовке (девушки и юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	на конец учебного года (девушки)	на конец учебного года (юноши)
1.	Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	3	3
2.	Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	+	+
3.	Нападающий удар или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	3	3
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	3	3
5.	Блокирование одиночное нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	2	4



**Контрольно-переводные нормативы по интегральной подготовке (девушки и юноши)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>на конец учебного года (девушки)</b>	<b>на конец учебного года (юноши)</b>
1.	Прием снизу, верхняя передача	5	8
2.	Нападающий удар, блокирование	5	5
3.	Блокирование - вторая передача	3	3
4.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	+	+