

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №233 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
протокол от 30 августа 2022года  
№1

**УТВЕРЖДЕНО**



И.о. директора ГБОУ  
средней школы № 233  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Н.С.Попова  
приказ № 10/6 от 1.09.2022 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок освоения: 3 ГОДА**

**Разработчик:  
Антонова Анна Олеговна  
Педагог дополнительного образования детей**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Программа физкультурно-спортивной направленности Актуальность и педагогическая целесообразность**

Чем дальше идет человечество в своем развитии, тем в большей степени оно будет зависеть от физической культуры, которая противодействует неблагоприятным факторам, т.к. влияние этих факторов настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними.

Так для нормального функционирования человека и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности, которая в настоящее время сократилась. Физическая культура и спорт - важная составная часть системы физического воспитания каждого ребенка.

В настоящей программе учтен оздоровительный и профилактический эффект физических упражнений. Формирование и совершенствование умений и навыков в таких двигательных действиях, как ходьба, бег, прыжки, преодоление препятствий. Оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями связан главным образом с повышением аэробных возможностей организма, уровнем общей выносливости и физической работоспособности, мышечная работа как генератор энергии, используемая

человеком за последние 100 лет сократилась в 200 раз. Программа «Летающий мяч» помогает ребятам развивать общие и физические качества, находит эффективный путь повышения воспитательного потенциала, привитие санитарно - гигиенических навыков.

Родина волейбола - США. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа г. Гелиок. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. В 1895 г. Морган разработал правила новой игры, которая была названа волейбол - что в переводе «летающий мяч». Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования мест для игры и правил ее ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм - вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий. Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряженность спортивного поединка, стремление к преодолению трудностей в борьбе за победу способствует развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

**Отличительные особенности образовательной программы.**

- занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать
- функциональным возможностям организма обучающихся;
- с возрастом и степенью подготовленности необходимо уменьшать объем общей физической подготовки и уделять большее количество времени специальной физической и технической подготовке, а также постепенно увеличивать объем тренировочной нагрузки;
- в процессе всего периода занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием детей.

**Адресат программы.**

В психологии и физиологии этот период соответствует подростковому возрасту, который является важнейшим этапом психофизиологического развития и становления личности ребенка.

Он характеризуется созреванием и началом функционирования половых желез, что влияет на неустойчивость нервной системы и колебание эмоциональных состояний. В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, что связано с неравномерностью психического и физического созревания.

Типичной формой реакции подростка на чрезмерные требования со стороны родителей является протестное состояние и стремление освободиться от их опеки и контроля. Зачастую в этот период возрастает авторитет педагогов, мнение и суждение которых для детей становятся непререкаемым, их поведение служит эталоном для подражания.

В этом случае мягкое педагогическое воздействие, основанное на любви и уважении к детям, на принятии их такими, какими они есть, является наиболее целесообразным способом воспитания и обучения. Поэтому одной из важнейших задач для педагогов студии является создание теплой, семейной атмосферы доверия и взаимопонимания между взрослым и ребенком, приближенной к ощущению (в представлении подростков) «идеального дома», в котором созданы необходимые условия для эмоциональной разгрузки, а также личностной самореализации и творчества. Обучающиеся для, которых будет актуальным обучение по программе «Волейбол», должны соответствовать некоторым параметрам:

- Это могут быть как мальчики, так и девочки, возраст от 9-10 лет до 15 лет.
- Дети должны быть мотивированны к игре Волейбол или на начальной стадии Пионербол, как подводящая игра. Волейбол это командная игра, поэтому ребенок учится взаимодействию в команде со сверстниками или детьми старше или младше его.
- К 9-10 летнему возрасту(3-4 класс) дети в школе на уроках физкультуры уже знакомы с волейбольным мячом и умеют играть в подводящие игры к волейболу, поэтому особых знаний игры в первый год обучения не требуется.
- Возможно иметь хорошую физическую подготовку, на занятиях будет развитие таких физических качеств как быстрота, прыгучесть, внимание, ловкость.
- Наличие определенной физической и практической подготовки в первый год обучения не требуется.
- Предпочтительнее, чтобы дети были отнесены к основной 1 или 2 группе здоровья, но и дети с отклонениями в физическом развитии, а так же дети с ограничениями здоровья, так же могут заниматься в группе Волейбол, но со сниженной нагрузкой и при наличии справки с медицинским допуском.

**Объем и срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст обучающихся от 10 до 15 лет.

Принимаются все желающие при наличии медицинской справки о здоровье.

Режим занятий: 1-й год обучения - занятия 3 раза в неделю по 2 час (216 час. в год);  
2-й год - занятия 3 раза в неделю по 2 час. (216час. в год), 3-й год - занятия 3 раза в  
неделю по 2 час. (216час. в год).

**Цель программы:** создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей

и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола.

## **Задачи:**

### ***обучающие:***

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

### ***развивающие:***

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

### ***воспитательные:***

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

## **Условия реализации программы.**

Наполняемость групп:

1-й год обучения - 15 чел;

2-й год обучения - 12 человек.

3-й год обучения – 10 человек.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые

*Формы проведения занятий:* игры, эстафеты, соревнования, конкурсы, праздники и др.

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:*

словесные - беседа, лекция, объяснение и др. наглядные - показ, исполнение педагогом, наблюдение, показ видеоматериалов и др. практические - тренировочные упражнения, комбинации, тренинги и др. *Материально – техническое оснащение:*

## Оборудованный спортивный зал

- мяч волейбольный большой 15 шт
- набивной мяч 5 шт
- теннисный мяч 20 шт
  
- скакалки 15 шт
- обручи 15 шт
- гимнастические палки 15 шт
- гимнастические маты 10 шт
- гимнастическая стенка 21 пролета
- мячи баскетбольные 15 шт

## **Планируемые результаты, освоения программы.**

В результате освоения программы «Волейбол» обучающиеся по окончании обучения должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Личностными результатами* освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами* освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на улице;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых элементов Волейбола, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения обучающимися программы Волейбол являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;



- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых элементов Волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Овладение обучающихся универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей на основе формирования умения учиться.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы контроля
	в с е г о	теория	практика	
1. Вводное занятие	3	2	1	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
2. Правила игры	13	10	3	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
3. Общая и специальная физическая подготовки	55	6	49	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4. Техника игры	55	10	45	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5. Тактика игры	45	10	35	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6. Упражнения общей и специальной	20	4	16	Педагогическое наблюдение,

физической подготовки				промежуточный контроль
7. Инструктаж и судейская практика	13	4	9	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
8. Игры и соревнования	10	1	9	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный контроль
9. Контрольно-итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие, итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>	

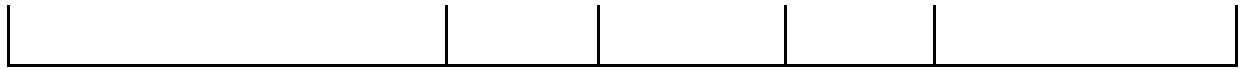
### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы контроля
	всего	теория	практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение

2. Правила игры	1 1	<b>8</b>	<b>1</b>	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
3. Общая и специальная физическая подготовки	5 3	<b>6</b>	<b>47</b>	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4. Техника игры	5 5	<b>9</b>	<b>46</b>	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5. Тактика игры	4 5	<b>9</b>	<b>36</b>	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки	2 3	<b>5</b>	<b>18</b>	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
7. Инструктаж и судейская практика	1 4	<b>5</b>	<b>9</b>	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
8. Игры и соревнования	1 1	<b>1</b>	<b>12</b>	Педагогическое наблюдение, самоконтроль, промежуточный контроль
9. Контрольно-итоговое занятие	2	<b>1</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>	2 1 6	<b>45</b>	<b>171</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			Формы контроля
	в с е г о	теория	практика	
1. Вводное занятие	2	1	1	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
2. Правила игры	11	8	1	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
3. Общая и специальная физическая подготовки	53	4	49	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4. Техника игры	55	8	47	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5. Тактика игры	45	8	37	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.	23	4	19	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль



7. Инструктаж и судейская практика	1 4	5	9	Педагогическое наблюдение, самооценка, текущий контроль
8. Игры и соревнования	1 1	1	12	Педагогическое наблюдение, самооценка, промежуточный
9. Контрольно-итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие, итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>	2 1 6	<b>40</b>	<b>176</b>	

**Сводный учебный план**

№	Название программы	Года обучения			Всего часов
		1-й	2-й	3-й	
1	Волейбол	216	216	216	648
2	Волейбол	216	216	216	648
3	Волейбол	216	216	216	648
	<b>ИТОГО:</b>				<b>1944</b>

**Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» на 2019-2020 учебный год.**

**Педагога Антоновой Анны Олеговны**

Год обучения, номер	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий

группы	по программе	по программе				
1.1	11.09.2019	31.05.2020	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

### **Рабочая программа первый год обучения**

#### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

#### ***развивающие:***

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

#### ***воспитательные:***

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

В результате освоения дополнительной образовательной программы:



- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;
- разовьются специальные качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества;
- появится желание участвовать в районных и городских соревнованиях по волейболу. После 1 года обучения:

Будут знать:

- правила игры в волейбол (индивидуальные, групповые)
  - об организме человека и здоровом образе жизни,
  - технику игры (нападение, защита)
- будут уметь:

- выполнять технику общих физ.упражнений.

### **Особенности первого года обучения:**

Формы подведения итогов реализации программы 1 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;
- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

*Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:*

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий;

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1- й год обучения

**Цель программы:** Создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей и подростков посредством обучения основам общей и специальной физической подготовки при освоении техники волейбола

### **Задачи на год:**

1. Овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
2. Овладение техникой выполнения элементов волейбола;
3. Развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
4. Развитие общей физической выносливости и прыгучести;
5. Формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
6. Воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;

**Ожидаемые результаты в конце курса обучения:** В результате освоения дополнительной образовательной программы 3 года обучения:

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в волейбол (индивидуальные, групповые)
- об организме человека и здоровом образе жизни,
- технику игры (нападение, защита)

будут уметь:

- выполнять технику общих физ.упражнений.

А так же:

- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;
- разовьются специальные качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества.

### **Форма итоговой аттестации:**

Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

*промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;

*итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом;

Участие в соревнованиях – в течение учебного года.

№	Неделя учебного года	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	1-10 сентября	Комплектование групп	2
2	3	Вводное занятие, инструктаж по ТБ и ОТ, (АК)	
3	3	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, передачи в паре, (АК)	2
4	3	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, кроссовая подготовка (АК)	2
5	4	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, нижняя прямая и боковая подачи,	2
6	4	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
7	4	Разминка, упражнения СФП, стойки и перемещения, передача сверху, прием мяча снизу, учебная игра по упрощенным правилам.	2
8	5	Разминка, упражнения ОФП, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, прием мяча снизу, учебная игра по упрощенным правилам.	2
9	5	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, прием мяча снизу, передача сверху, учебная игра в пионербол.	2
10	5	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, передачи в паре, через сетку, учебная игра в картошку.	2
11	6	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, стойки и перемещения, правильное держание мяча, удержание мяча передачей сверху, учебная игра по упрощенным правилам, бег на выносливость.	2
12	6	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, удержание мяча в воздухе чередованием приемов, передача сверху, прием снизу, передачи в паре, учебная игра в пионербол.	2
13	6	Разминка, специальные акробатические упражнения, удержание мяча в воздухе чередованием приемов, передача сверху, прием снизу, передачи в паре, учебная игра в пионербол.	2
14	7	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, удержание мяча в воздухе чередованием приемов, передача сверху, прием снизу, передачи в паре, учебная игра по упрощенным правилам.	2
15	7	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, удержание мяча в воздухе чередованием приемов, передача сверху, прием снизу, передачи в паре, кроссовая подготовка.	2
16	7	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, удержание мяча в воздухе чередованием приемов, передача сверху, прием снизу, передачи в паре, учебная игра в картошку.	2
17	8	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
18	8	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, прием мяча снизу, учебная игра в картошку.	2
19	8	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра в картошку.	2
20	9	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, учебная игра по упрощенным правилам	2

21	9	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра в картошку.	2
22	9	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра в картошку, бег на выносливость.	2
23	10	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра по упрощенным правилам.	2
24	10	Разминка, специальные акробатические упражнения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра по упрощенным правилам.	2
25	11	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, учебная игра в картошку.	2
26	11	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, кроссовая подготовка.	2
27	11	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передача мяча сверху, прием мяча снизу, передачи мяча в паре, тройках, через сетку чередованием приемов, учебная игра.	2
28	12	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
29	12	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передачи в паре, тройках, через сетку, учебная игра по упрощенным правилам.	2
30	12	Разминка, упражнения ОФП, прием мяча снизу, передача мяча сверху, учебная игра по упрощенным правилам.	2
31	13	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, боковая подача, учебная игра по упрощенным правилам.	2
32	13	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи в паре, через сетку, боковая подача, учебная игра в картошку.	2
33	13	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, передачи в паре, через сетку, боковая подача, учебная игра по упрощенным правилам, бег на выносливость.	2
34	14	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, передачи в паре, через сетку, боковая подача и нижняя прямая, учебная игра по упрощенным правилам.	2
35	14	Разминка, специальные акробатические упражнения, передачи в паре, через сетку, боковая подача и нижняя прямая, учебная игра.	2
36	14	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, боковая подача и нижняя прямая, передачи в паре, в тройке, через сетку, учебная игра.	2
37	15	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, боковая подача и нижняя прямая, кроссовая подготовка.	2
38	15	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
39	15	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, нижняя прямая подача, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
40	16	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, учебная игра.	2
41	16	Разминка, упражнения ОФП, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
42	16	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2

43	17	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи,	2
44	17	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра, бег на выносливость.	2
45	17	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
46	18	Разминка, специальные акробатические упражнения, передачи в паре, тройке, через сетку, скидка, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
47	18	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
48	18	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, удержание мяча чередованием приемов, нижняя и боковая подачи, кроссовая подготовка.	2
49	19	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
50	20	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, нижняя прямая подача, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
51	20	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, учебная игра.	2
52	20	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, прием мяча снизу, удержание мяча чередованием приемов, нижняя и боковая подачи, учебная игра.	2
53	21	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
54	21	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи в паре, через сетку, удержание мяча чередованием приемов, нижняя и боковая подачи,	2
55	21	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, прием мяча снизу, удержание мяча чередованием приемов, нижняя и боковая подачи, учебная игра, бег на выносливость.	2
56	22	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, стойки и перемещения, передачи в паре, скидка, нижняя и боковая прямая подачи, учебная игра.	2
57	22	Разминка, специальные акробатические упражнения, удержание мяча чередованием приемов, нижняя и боковая подачи, учебная игра.	2
58	22	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
59	23	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, стойки и перемещения, передачи в паре, скидка, нижняя и боковая прямая подачи, кроссовая подготовка.	2
60	23	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
61	23	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, боковая и нижняя прямая подача, игра от сетки, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
62	24	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, учебная игра.	2
63	24	Разминка, упражнения ОФП, прием мяча снизу, стойки и перемещения, передачи в паре, скидка, нижняя и боковая прямая подачи, учебная игра.	2
64	24	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
65	25	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи в паре,	2

		через сетку, стойки и перемещения, скидка, нижняя и боковая прямая подачи,	
66	25	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи, учебная игра, бег на выносливость.	2
67	26	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и боковая прямая подачи, учебная игра.	2
68	26	Разминка, специальные акробатические упражнения, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи учебная игра.	2
69	26	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
70	27	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи, кроссовая подготовка.	2
71	27	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
72	28	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, нижняя прямая подача, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
73	28	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, учебная игра.	2
74	28	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, прием мяча снизу, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи, учебная игра.	2
75	29	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая игра	2
76	29	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи в паре, через сетку, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи.	2
77	29	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, учебная игра, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи, бег на выносливость.	2
78	30	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и боковая подачи, прием мяча с подачи, учебная игра.	2
79	30	Разминка, специальные акробатические упражнения, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, учебная игра.	2
80	30	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
81	31	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, кроссовая подготовка.	2
82	31	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
83	31	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
84	32	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, учебная игра.	2
85	32	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, прием мяча снизу, нижняя и боковая подача, учебная игра.	2
86	32	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
87	33	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча.	2
88	33	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, учебная игра, бег на выносливость.	2
89	33	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, передачи мяча в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, учебная игра.	2
90	34	Разминка, специальные акробатические упражнения, передачи мяча	2

		в паре, в тройках, во встречных колоннах, через сетку, прием мяча, учебная игра.	
91	34	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
92	34	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи, кроссовая подготовка.	2
93	35	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, учебная игра.	2
94	35	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
95	35	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху, учебная игра.	2
96	36	Разминка, упражнения ОФП, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи, учебная игра.	2
97	36	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
98	37	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи.	2
99	37	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи, учебная игра, бег на выносливость.	2
100	37	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи, учебная игра.	2
101	38	Разминка, специальные акробатические упражнения, удержание мяча в воздухе, чередованием приемов, боковая и нижняя подачи, учебная игра.	2
102	38	Итоговое открытое занятие	2
		ИТОГО:	204

## Содержание программы первого года обучения

### 1. Вводное занятие.

*Практика:* Место тренера – преподавателя в зале, на площадке. Разметка в зале, зоны, место подачи. Показ упражнений, стойки, перемещения, упражнения с предметом и без. Выбор места для обучающихся, перемещения по площадке, специальные и общефизические упражнения.

*Теория:* История создания игры волейбол. Родина волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

### 2. Правила игры.

*Практика:* Индивидуальные, групповые и командные игры. Жесты судей, ведение протокола, правила пользования табло.

*Теория:* Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник 18х9м. две боковые линии ограничивают игровую площадку. Над средней линией устанавливается

сетка шириной 1м и длиной 9,5м. мяч имеет наружную обмотку из мягкой кожи, окружность мяча 65-67см, вес -260-280гр. Перед началом игры , судья проводит жеребьевку между капитанами команд по определению первой подачи и сторон площадки первой партии. Начальная расстановка игроков на площадке, в игре участвует 6 игроков от каждой команды. Начало игры, игра начинается по свистку судьи и подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. На подачу отводится



8 секунд после свистка судьи. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны по часовой стрелке. Продолжительность игры, игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков с преимуществом минимум два очка. Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

в различных исходных положениях на месте и в движении круговые движения прямыми и согнутыми руками; отведение рук назад пружинящими движениями; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; взаимное сопротивление в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с набивными мячами и другими предметами.

Бег; прыжки; метание; акробатические упражнения.

Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание. Эстафеты. *Теория:* В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приемов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса, возраста и уровня подготовленности занимающихся. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

### **4. Техника игры.**

*Практика:* Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары.

Техника игры в защите.

Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками.

Блокирование: одиночное, парное.

*Теория:* Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Техника игры в волейбол включает следующую группу приемов: для игры в нападении – подача, передача двумя руками сверху и

снизу, нападающий удар, стойки и перемещения. Для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху, блокирование, стойки и перемещения. По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

## **5. Тактика игры.**

*Практика:* Тактика нападения.

Индивидуальные действия:

выбор места и способа передачи и подачи;

нападающий удар.

Групповые действия.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

прием подачи и нападающих ударов.

Блокирование:

выбор способа.

Страховка.

*Теория:* тактика игры это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух- трех- четырех – пяти игроков. Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной команды. Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

## **6. Упражнения общей и физической подготовки:**

*Практика:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание  
Гимнастическими палками Гантелями

- Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами  
Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады Прыжки, подскоки  
Упражнения со скакалкой

- Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу  
Ускорения из различных исходных положений  
Пробегание отрезков 40, 60м Низкий старт и  
стартовый разгон Бег в чередовании с ходьбой до  
400м

- Прыжки: Прыжки в длину с места Прыжки в длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов  
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

- Метание:  
Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

- Акробатические упражнения:  
Перекаты в группировке лежа на спине  
Перекаты в стороны из положения лежа  
Кувырки из упора присев «мост» с помощью партнера

*Теория:* Общая и физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного

освоения технических приемов и тактических действий, а так же надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств, которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейболиста.

## **7. Инструкторская и судейская практика.**

*Практика:* Проведение разминки.  
Судейство игр в своей и младших группах.

*Теория:* Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку. Проведение подготовительной части занятия (разминки) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

## **8. Игры и соревнования.**

*Практика:* Товарищеские игры с командами соседних школ.

Участие в соревнованиях на первенство района и города.

*Теория:* Инструктирование по правилам техники безопасности при проведении спортивной игры волейбол, при проведении соревнований по волейболу. Напомнить

о правилах соревнований и общих правилах игры, о жестах судей.

## **9. Итоговое занятие.**

*Практика:* Подведение итогов за год. Задание на лето.

*Теория:* Обсуждение итогов нынешнего года обучения, планирование следующего года обучения. Награждение лучших спортсменов группы.

## **Рабочая программа второй год обучения**

### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

#### ***развивающие:***

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

***воспитательные:***

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

После 2 года обучения: будут знать:

- правила игры в волейбол (командные)
- правила судейства, судейскую терминологию
- тактику игры (защита, нападение)

будут уметь:

- выполнять специальную физ. подготовку

### **Особенности второго года обучения:**

Формы подведения итогов реализации программы 2 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *текущая* (в процессе занятий) – выполняется педагогический контроль и наблюдение, за работой обучающихся во время занятий.
- *промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;
- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

*Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:*

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;
- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ и ОТ,	2
2	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи в тройках, через сетку, игра.	2
3	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, учебная игра.	2
4	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, прием снизу, передача сверху, нижняя прямая подача.	2
5	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, передачи в паре, в тройках, во встречных колоннах, прием снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
6	Разминка, СФП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
7	Разминка, ОФП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
8	Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
9	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
10	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2

11		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
12		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
13		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
14		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
15		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
16		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
17		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
18		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
19		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
20		Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
21		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
22		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
23		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
24		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
25		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
26		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
27		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
28		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
29		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
30		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
31		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
32		Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
33		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
34		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
35		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
36		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
37		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
38		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
39		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в	2



		паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	
40		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
41		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
42		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
43		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
44		Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
45		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
46		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
47		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
48		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
49		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
50		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
51		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
52		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
53		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
54		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
55		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
56		Разминка, СТП, передачи мяча сверху и снизу, в паре, через сетку, нижняя прямая подача, боковая подача. учебная игра.	2
57		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, передачи в паре, передачи, учебная игра.	2
58		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, передачи в паре, через сетку, верхняя прямая подача, учебная игра.	2
59		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, передачи во встречных колоннах, подача в зону 6, 5 из зоны 1,6.	2
60		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, прием мяча снизу, передачи сверху, учебная игра.	2
61		Разминка, СФП, прием мяча снизу, передачи мяча сверху, двойное блокирование, подача в зону 4,2, учебная игра.	2
62		Разминка, ОФП, двойное и одиночное блокирование, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 5.	2
63		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
64		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
65		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
66		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
67		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические	2

		действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	
68		Разминка, СТП, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
69		Специальная разминка, ОФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, тактические действия в защите, учебная игра.	2
70		Специальная разминка, СФП, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
71		Специальная разминка, СТП, тактические действия в защите, передачи в паре через сетку, учебная игра.	2
72		Разминка, упражнения для ног и брюшного пресса, тактические действия в нападении, прямой нападающий удар, прием с подачи в зону 4, 2, учебная игра.	2
73		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
74		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
75		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
76		Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
77		Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
78		Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
79		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
80		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
81		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
82		Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
83		Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
84		Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
85		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
86		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
87		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
88		Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
89		Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
90		Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
91		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
92		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2

93		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
94		Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
95		Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
96		Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
97		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
98		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
99		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
100		Разминка, СФП, тактические действия игроков в нападении, передачи в паре через сетку, «скидка», учебная игра.	2
101		Разминка, ОФП, передачи в паре, тройках, через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
102		Разминка, СТП, прямой нападающий удар, блокирование, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
103		Специальная разминка, СФП, тактические действия игроков в защите, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача.	2
104		Специальная разминка, ОФП, тактическая подготовка игроков в защите, одинарное и двойное блокирование, нижняя и верхняя прямая подача.	2
105		Специальная разминка, СТП, тактические действия игроков в нападении, прямой нападающий удар, передача сверху, учебная игра.	2
106		Итоговое открытое занятие	2
		ИТОГО:	212

## **содержание программы второго года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Практика:* Виды волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

*Теория:* История создания игры волейбол. Родина волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

### **2. Правила игры.**

*Практика:* Площадка для игры. Инвентарь. Индивидуальные, групповые и командные игры.

*Теория:* Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник 18х9м. две боковые линии ограничивают игровую площадку. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1м и длиной 9,5м. мяч имеет наружную обмотку из мягкой кожи, окружность мяча 65-67см, вес -260-280гр. Перед началом игры , судья проводит жеребьевку между капитанами команд по определению первой подачи и сторон площадки первой партии. Начальная расстановка игроков на площадке, в игре участвует 6 игроков от каждой команды. Начало игры, игра начинается по свистку судьи и подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. На подачу отводится 8 секунд после свистка судьи. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны по часовой стрелке. Продолжительность игры, игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков с преимуществом минимум два очка. Либоро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, ног, шеи, туловища, для развития подвижности суставов, особенно кистей рук и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами и другими

предметами. Имитация различных ударов.

Бег: бег на средние дистанции, для развития выносливости, бег на короткие дистанции, для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки: прыжки в длину с места, для взрывной силы, прыжки в высоту, для развития прыгучести.

Метание: метание теннисных мячей, по движущейся мишени и в цель по неподвижной мишени.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание.

Эстафеты.

*Теория:* В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приемов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса, возраста и уровня подготовленности занимающихся. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

#### **4. Техника игры.**

*Практика:* Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Короткие удары справа, слева. Косые удары справа и слева. Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Поддачи в зоны 5, 6, 1.

Нападающие удары.

Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Блокирование: одиночное, парное.

*Теория:* Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Техника игры в волейбол включает следующую группу

приемов: для игры в нападении – подача, передача двумя руками сверху и снизу, нападающий удар, стойки и перемещения. Для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху, блокирование, стойки и перемещения. По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

## **5.Тактика игры.**

*Практика:* Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Игра по боковым линиям, к задней линии, к сетке. Выбор способа подачи, ответных ударов. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар. Групповые действия.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов.

Блокирование: выбор способа. Страховка.

*Теория:* тактика игры это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух- трех- четырех – пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной

команды. Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

## **6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.**

*Практика:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание  
Гимнастическими палками Гантелями

- Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами  
Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады Прыжки, подскоки  
Упражнения со скакалкой

- Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу  
Ускорения из различных исходных положений  
Пробегание отрезков 40, 60м Низкий старт и  
стартовый разгон Бег в чередовании с ходьбой до  
400м

- Прыжки: Прыжки

в длину с места Прыжки в  
длину с разбега

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов  
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

- Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

- Акробатические упражнения:  
Перекаты в группировке лежа на спине  
Перекаты в стороны из положения лежа  
Кувырки из упора присев «мост» с помощью партнера.

*Теория:* Общая и физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а так же надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств, которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейболиста.

### **7.Инструкторская и судейская практика.**

*Практика:* Проведение разминки. Судейство игр в своей и младших группах.



*Теория:* Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку. Проведение подготовительной части занятия (разминки) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

## **8. Игры и соревнования.**

*Практика:* Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города

*Теория:* Инструктирование по правилам техники безопасности при проведении спортивной игры волейбол, при проведении соревнований по волейболу. Напомнить о правилах соревнований и общих правилах игры, о жестах судей.

## **9. Итоговое занятие.**

*Практика:* Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

*Теория:* Обсуждение итогов нынешнего года обучения, планирование следующего года обучения. Награждение лучших спортсменов группы.

## **Рабочая программа третий год обучения**

### **Задачи:**

#### ***обучающие:***

- овладение основными двигательными навыками при игре в волейбол;
- овладение техникой выполнения элементов волейбола;
- формирование правильной осанки;
- расширение представления обучающихся о здоровом образе жизни.

#### ***развивающие:***

- развитие координации движений, гибкости, силы, быстроты;
- развитие общей физической выносливости и прыгучести;
- развитие внимательности;
- развитие наблюдательности.

#### ***воспитательные:***

- формирование интереса и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- воспитание коммуникативных качеств личности ребенка;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание целеустремленности и настойчивости для достижения цели.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

После 3 года

обучения: Будут знать:

- правила игры в волейбол (индивидуальные, групповые)
- правила судейства, судейскую терминологию
- об организме человека и здоровом образе жизни,
- технику игры (нападение, защита)

будут уметь:

- выполнять технику общих физ.упражнений.
- играть в волейбол

### **Особенности третьего года обучения:**

Формы подведения итогов реализации программы 3 года и способы проверки ожидаемых результатов. Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

- *текущая* (в процессе занятий) – выполняется педагогический контроль и наблюдение, за работой обучающихся во время занятий.
- *промежуточная* (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в волейбол;
- *итоговая* (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом; Участие в соревнованиях.

*Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:*

- наблюдения педагога;
- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа участия коллектива в целом и отдельных обучающихся в праздниках и фестивалях, соревнованиях по волейболу на первенство района, города;

- сравнительного анализа педагогических тестов;
- анализа анкетирования родителей при посещении открытых занятий.

№	Неделя учебного года	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ и ОТ,	2
2		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
3		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
4	2	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
5		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
6		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
7	3	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
8		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
9		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
10	4	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
11		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
12		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
13	5	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
14		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
15		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
16	6	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
17		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
18		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
19	7	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
20		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
21		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите,	2

		прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	
22	8	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
23		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
24		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
25	9	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
26		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
27		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
28	10	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
29		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
30		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
31	11	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
32		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
33		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
34	12	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
35		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
36		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
37	13	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
38		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
39		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
40	14	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
41		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
42		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и	2

		одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	
43	15	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
44		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
45		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
46	16	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
47		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
48		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
49	17	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
50		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
51		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
52	18	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
53		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
54		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
55	19	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
56		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
57		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
58	20	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
59		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
60		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
61	21	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
62		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
63		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во	2

		встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	
64	22	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
65		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
66		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
67	23	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
68		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
69		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
70	24	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
71		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
72		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
73	25	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
74		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
75		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
76	26	Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
77		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
78		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
79	27	Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
80		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
81		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
82	28	Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
83		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
84		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите,	2

		индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	
85	29	Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
86		Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
87		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
88	30	Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
89		Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
90		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
91	31	Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
92		Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
93		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
94	32	Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	2
95		Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
96		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
97	33	Разминка, упражнения для мышц туловища и шеи, двойное и одиночное блокирование, передачи в паре, через сетку, прием с подачи в зону 4, 2.	2
98		Разминка, упражнения для мышц ног и таза, тактика игры в защите, прием подачи и нападающих ударов, блокирование и страховка, учебная игра, бег на выносливость.	2
99		Разминка, упражнения ОФП с отягощением, нижняя и верхняя прямая подачи, нападающий удар, игра от сетки, блокирование, учебная игра.	2
100	34	Разминка, специальные акробатические упражнения, прямой нападающий удар, нижняя и верхняя прямая подача, учебная игра.	2
101		Разминка, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, техника игры в нападении, передачи в паре, в тройке, через сетку, нижняя прямая подача, учебная игра.	2
102		Разминка, упражнения для мышц ног и брюшного пресса, тактика игры в нападении, индивидуальные и групповые действия игроков в нападении, кроссовая подготовка.	2
103	35	Специальная разминка, упражнения для спины и брюшного пресса, нижняя прямая и боковая подачи, скидки в зону 2, 3, 4, блокирование одиночное и парное, страховка блокирования, учебная игра.	2
104		Специальная разминка, упражнения для ног и мышц спины, верхняя прямая и нижняя прямая подача, игра от сетки, техника игры в защите, прием мяча снизу и сверху, эстафеты с предметами и без.	2
105		Разминка, упражнения СФП, техника игры в нападении, стойки и	2

		перемещения, передача сверху для нападающего удара, нападающий удар, учебная игра.	
106	36	Разминка, упражнения ОФП, тактика игры в защите, индивидуальные и групповые действия игроков, прием мяча снизу, прием подачи и нападающих ударов, учебная игра.	2
107		Разминка, упражнения СТП, передачи в паре через сетку, во встречных колоннах, прием мяча снизу, передача сверху, нижняя прямая подача, учебная игра	2
108		Итоговое открытое занятие	2
		ИТОГО:	216

## **содержание программы третьего года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

*Практика:* Виды волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

*Теория:* История создания игры волейбол. Родина волейбола. Знакомство с планом работы на год. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности. Спортивный костюм и обувь. Гигиена спортсмена.

### **2. Правила игры.**

*Практика:* Площадка для игры. Разметка площадки, вес мяча, высота сетки, либеро, зоны. Инвентарь. Индивидуальные, групповые и командные игры.

*Теория:* Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник 18х9м. две боковые линии ограничивают игровую площадку. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1м и длиной 9,5м. мяч имеет наружную обмотку из мягкой кожи, окружность мяча 65-67см, вес -260-280гр. Перед началом игры , судья проводит жеребьевку между капитанами команд по определению первой подачи и сторон площадки первой партии. Начальная расстановка игроков на площадке, в игре участвует 6 игроков от каждой команды. Начало игры, игра начинается по свистку судьи и подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. На подачу отводится 8 секунд после свистка судьи. При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны по часовой стрелке. Продолжительность игры, игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков с преимуществом минимум два очка. Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Строевые упражнения.



Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук, ног, шеи, туловища, для развития подвижности суставов, особенно кистей рук и туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Общеразвивающие упражнения с предметами: с набивными мячами и другими предметами.

Имитация различных ударов.

Бег: на короткие дистанции, средние дистанции, кроссовая подготовка.

Прыжки: в длину, в высоту.

Метание: в цель, в даль.

Акробатические упражнения.

Упражнения в равновесии, для улучшения восприятия игрока в пространстве.

Подвижные игры с бегом, прыжками, с мячом, без мяча, на внимание.

Эстафеты с предметами и без.

*Теория:* В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приемов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащенности учебного процесса, возраста и уровня подготовленности занимающихся. Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а также надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности.

#### **4. Техника игры.**

*Практика:* Основная стойка игрока при подаче, приеме подачи, при ударах справа, слева, сверху, снизу. Короткие удары справа, слева. Косые удары справа и слева. Техника игры в нападении. Стойки. Перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая.

Нападающие удары. Передачи сверху для нападающего удара, прием снизу в зону 3.

Скидки в зону 2, 3, 4.

Техника игры в защите. Прием мяча сверху и снизу. Нижняя передача мяча двумя руками. Прием мяча снизу, через сетку, с передачей в зону 2, 3, 4. Блокирование: одиночное, парное.

*Теория:* Совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Техника игры в волейбол включает следующую группу приемов: для игры в нападении – подача, передача двумя руками сверху и снизу, нападающий удар, стойки и перемещения. Для игры в защите – прием двумя руками снизу и сверху, блокирование, стойки и перемещения. По мере овладения техническими приемами занимающихся необходимо обучать тактике игры.

## **5. Тактика игры.**

*Практика:* Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке.

Игра по боковым линиям, к задней линии, к сетке.

Выбор способа подачи, ответных ударов.

Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении.

Индивидуальные действия: выбор места и способа передачи и подачи; нападающий удар.

Групповые действия: Передачи сверху для нападающего удара.

Тактика защиты.

Индивидуальные и групповые действия в защите. Индивидуальные действия: прием подачи и нападающих ударов.

Групповые действия:

Блокирование: двойное и одиночное, выбор способа.

Страховка.

*Теория:* тактика игры это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Индивидуальными называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнеров.

Групповыми действиями называют взаимодействия двух- трех- четырех – пяти игроков.

Командными действиями называют взаимодействия всех игроков волейбольной

команды. Тактические действия в волейболе направлены на то, чтобы для игроков

команды соперников создать затруднительные условия и ситуации, приводящие к их ошибкам и нарушениям правил игры.

## **6. Упражнения общей и специальной физической подготовки.**

*Практика:*

- Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание  
Гимнастическими палками Гантелями

- Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами  
Подъемы Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

- Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады Прыжки, подскоки  
Упражнения со скакалкой

- Бег:

Кроссовые пробегания

Стартовые рывки с места

Челночный бег 3x10м

Бег со сменой направления по зрительному сигналу  
Ускорения из различных исходных положений  
Пробегание отрезков 30, 40, 60м Низкий старт и  
стартовый разгон Бег в чередовании с ходьбой до  
400м

- Прыжки: Прыжки  
в длину с места Прыжки в  
длину с разбега Прыжки  
вверх Тройные прыжки

Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов  
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

- Метание:

Метание мячей в движущуюся цель

Метание мячей в стационарную цель

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока

- Акробатические упражнения:

Перекаты в группировке лежа на спине

Перекаты в стороны из положения лежа

Перекаты в стороны в группировке

Кувырки из упора присев Длинные

кувырки вперед

Кувырок через препятствие высотой до 90 см

«мост» с помощью партнера.

*Теория:* Общая и физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре. Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приемов и тактических действий, а так же надежности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств, которые характеризуются определенным тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейболиста.

## **7.Инструкторская и судейская практика.**

*Практика:* Проведение разминки. Судейство игр в своей и младших группах.

*Теория:* Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, используя не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершить ошибку. Проведение подготовительной части занятия(разминки) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

## **8.Игры и соревнования.**

*Практика:* Учебные игры с заданием. Учебные игры по упрощенным правилам. Товарищеские игры с командами соседних школ. Участие в соревнованиях на первенство района и города.

*Теория:* Инструктирование по правилам техники безопасности при проведении спортивной игры волейбол, при проведении соревнований по волейболу. Напомнить о правилах соревнований и общих правилах игры, о жестах судей.

## 9.Итоговое занятие.

*Практика:* Подведение итогов за год. Награждение. Задание на лето.

*Теория:* Обсуждение итогов нынешнего года обучения, планирование следующего года обучения. Награждение лучших спортсменов группы.

### Оценочные и методические материалы.

На протяжении обучения предусматривается проведение педагогических наблюдений для определения глубины освоения программы учащимися, а также для диагностики личностного роста и развития, достижения ожидаемых результатов.

### Диагностические материалы для определения результатов и качества образовательного процесса секция «Волейбол». Контрольные упражнения.

Оценки	Девочки			Мальчики		
	отлично	хорошо	удовлетво	отлично	хорошо	удовлетво
упражнения			рительн о			рительно
Броски набивного (медицинбол) мяча	10 и больше	9-6	5 и меньш е	12 и больше	11-7	6 и меньше

на дальность, м						
Передача мяча в паре, кол-во раз	25 и больше	24-15	14 и меньш е	25 и больше	24-15	14 и меньше
Подачи, кол- во раз	10 и больше из 10	9-6	5 и меньш е	10 и больше из 10	9-6	5 и мене
Челночный бег 3x10м, с	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже	7,3 и выше	7,6-8,0	8,2 и ниже
Бег 30м, с	4,8 и выше	5,3-5,9	6,1 и ниже	4,4 и выше	4,8-5,1	5,2 и ниже

**Тесты показатели уровня физической подготовленности.**

№	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			юноши			девушки		
			низк ий	средни й	высоки й	низки й	средни й	высоки й

1	Скоростные	Бег 30м	5,2	4,8	4,8	6,1	5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10м	8,2	7,7	7,3	9,7	8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	180	210	230	160	190	210
4	Выносливость	6-и минутный бег	1100	1400	1500	900	1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	5	12	15	7	14	20
6	Силовые	Подтягивание: Высокая перекладина, мальчики Низкая перекладина, девочки	4	8	11	6	13	18

**Тесты показатели уровня технической подготовки.**

Уровень	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
мастерства						
упражнения						
Прямой нападающий удар	7-8 и больше из 10	6-5	4-3 и меньше	7-8 и больше из 10	6-5	4-3 и меньше
Верхняя						

прямая подача	9 и больше из 10	8-5	4 и меньше	8 и больше из 10	7-5	4 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками	25 и больше	24-15	14 и меньше	25 и больше	24-15	14 и меньше
Прием мяча снизу над собой	25 и больше	24-20	19-15 и меньше	20 и больше	19-15	14-10 и меньше
Нижняя прямая подача	10 и больше из 10	9-6	5 и меньше	10 и больше из 10	9-6	5 и меньше
Прием мяча. отраженного сеткой	5 и больше из 10	4-3	2 и меньше	4 и больше	3-2	2 и меньше

Также для определения глубины освоения программы учащимися и определения ожидаемых результатов, нужно использовать таблицы для определения динамики результативности освоения программы.

**Динамика результативности освоения программы «Волейбол».**



**Результаты тестов показателей уровня физической и технической подготовленности**

\_\_\_\_\_ учебный год 1 года обучения (2 года обучения, 3 года обучения).

Сентябрь-октябрь	Количество			Март-апрель	Количество		
	В	С	Н		В	С	Н
30 м, с				30 м, с			
Ч. Б. 3x10м, с				Ч. Б. 3x10м, с			
Подачи, кол-во раз				Подачи, кол-во раз			
Передачи мяча в				Передачи мяча в			

паре, кол-во раз				паре, кол-во раз			
Броски набивного мяча, м				Броски набивного мяча, м			

По внутреннему мониторингу можно посмотреть сколько % учеников от числа участвующих в тестировании имеют высокий, средний или низкий уровень подготовленности.

**Динамика результативности освоения программы «Волейбол».**

Сентябрь-октябрь 20 \_\_ г (апрель - май 20 \_\_ г)

Количество обучающихся \_\_\_\_ человек.

	ФИО	Броски набивного  (медицинбол)  мяча на дальность, м	Передача мяча в  паре, кол-во раз	Подачи, кол-во  раз	Челночный бег  3x10м, с	Бег 30м, с	% качество  достижений по  видам упражнений
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

Проводя сравнение по годам обучения и полугодиям, можно узнать результаты текущего года и посмотреть улучшились ли показатели и видна ли положительная динамика.

**Система контроля результативности с описанием форм выявления, фиксации и предъявления результатов и их периодичности**

<b>Формы контроля</b>	текущий	промежуточный	итоговый
<b>Периодичность</b>	Постоянно	2-4 раз в полугодие	По окончании обучения
<b>Формы выявления результата</b>	Педагогическое наблюдение	Первенство группы, товарищеские встречи.	Соревнования, товарищеские встречи.
<b>Формы фиксации результата</b>	Видеофиксация  Учебный журнал, страница учет массовых мероприятий	Техническая подготовка, Тактическая подготовка, контрольные упражнения.	Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
<b>Формы предъявления результата</b>	Выполнение специальных и подводящих упражнений волейболиста.	Открытые занятия (все годы обучения)  Соревнования разного уровня.	Анкета

**Карта самооценки учащимся и оценки  
родителей Анкета**

**Дорогие ребята! Просим Вас подумать и честно ответить на предложенные вопросы. Подчеркни доводы, характеризующие твое отношение к занятиям волейболом или допиши.**

№	Люблю занятия потому что:	Не люблю потому что:
1.	Занятия волейболом интересны.	Занятия не интересны.
2.	Нравится, как преподает педагог.	Не нравится как преподает педагог
3.	Занятия делают меня увереннее в себе.	После занятий испытываю напряжение.
4.	Занятия даются мне легко.	Устаю после занятий.
5.	Занятия мне интересны.	Интересны только отдельные моменты.
6.	Родители считают занятия важными.	Родители не считают занятия важными.
7.	Преподаватель часто меня хвалит.	Преподаватель редко меня хвалит.
8.	У меня хорошие отношения с педагогом.	У меня плохие отношения с педагогом.
9.	Занятия укрепляют мое здоровье.	Занятия не укрепляют мое здоровье.
10.	Ребятам интересны занятия тоже.	Ребятам неинтересны занятия.

11.	Занятия важны для моей будущей жизни	Занятия бесполезны.
12.	Я получаю удовольствие от занятий.	Мне скучно на занятиях.

## Анкета для родителей

1. Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

2. Возраст \_\_\_\_\_

3. Ваш ребенок в большей мере:

- сдержанный, легко расстраивается, тихий
- чувствительный, активный, оптимистичный
- легко идет на контакт, отзывчивый, инициативный
- рассудительный, осторожный, спокойный

4. Какие кружки еще посещает Ваш ребенок \_\_\_\_\_

5. Вы выбрали волейбол потому, что:

- это полезно для здоровья
- ребенок любит двигаться
- нам порекомендовали
- ребенок должен быть занят после школы
- другое \_\_\_\_\_

6. Ваши ожидания от занятий в группе волейбол.

- формирование правильной осанки
- развитие двигательных качеств
- общее оздоровление организма
- приобрести новых друзей

7. Планируете ли Вы продолжить тренировки в других секциях

- да
- нет
- еще не решили

Спасибо.

Данная анкета предлагается родителям детей первого (второго или третьего) года обучения и позволяет проводить пилотажный срез контингента.

В первую очередь это знакомство с характером ребенка, что позволяет адекватно выстраивать первые занятия, наладить контакт с ребенком и помочь ему адаптироваться

в новом коллективе. Анкета дает картину первичной мотивации и ожидания родителей от занятий волейболом.

Данные, полученные в ходе анкетирования родителей полезны для работы с каждым конкретным ребенком и с группой в целом. Полученные ответы позволяют сказать, что обычно родители ожидают от занятий не только развитие физических способностей детей, но и решение проблемы «свободного времени», удовлетворения социальной потребности

в дружбе.

### **Методическое обеспечение программы**

Обучение волейболу организуется в форме единого процесса, в котором физическое развитие, техническая и тактическая подготовка обучающихся неразрывно связаны с воспитанием волевых качеств. Обучение игре волейболу должно носить воспитывающий характер.



Процесс обучения строится на основе установленных в педагогике дидактических принципов:

- *систематичности,*
- *доступности,*
- *наглядности*
- *активности*

Обучение должно быть систематичным и последовательным.

Все виды и разновидности защит и ударов изучаются в определенной последовательности, усваивая в определенном порядке элементы техники и тактики волейбола. В обучении необходимо постепенно вести обучающихся от простого материала к более сложному.

Специальные подготовительные упражнения следует подбирать так, чтобы они способствовали овладению техникой приемов. Общеразвивающие упражнения используются во время обучения для развития у ребят быстроты, ловкости, силы, выносливости. Эта задача осуществляется на всех этапах обучения, причем упражнения подбираются в соответствии с уровнем физической подготовленности обучающихся.

Обучение должно быть доступным.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построена программа обучения. Доступность может зависеть и от того, насколько физически развиты и подготовлены обучающиеся. Теоретическая часть дает обучающимся необходимые для спортсмена знания. Это реализуется в форме коротких бесед, проводимые в водной части занятия. Проводятся и специальные теоретические занятия о самоконтроле, разборе правил соревнований и др.

К основным формам наглядного обучения относятся:

- показ техники исполнения упражнения,
- использование учебных плакатов,
- просмотр популярных фильмов,
- совместная тренировка с мастерами,
- посещение соревнований.

Педагог должен использовать различные формы наглядного обучения, чтобы создать у занимающихся правильное представление об изучаемом предмете. Показ на занятии служит основной формой наглядного обучения - техники исполнения. Педагог должен отлично показывать отдельные элементы техники, поэтому показ должен быть четким и точным. Чтобы те или иные действия были лучше восприняты, следует придавать им статистическое положение ( стойка, конечное положение удара или защиты

и т.п.). После того, как такое положение усвоено, необходимо его закрепить в игре.

Обучение должно побуждать занимающихся к активности. Активность не

возникает случайно. Никакой педагог не сможет добиться активного отношения обучающихся к занятиям, если он не будет жить одной жизнью со своим коллективом. В

каждом занятии педагог должен стараться пробуждать у обучающихся интерес к изучаемому материалу, стимулируя и активизируя их работу. Ободряя и заинтересовывая обучающихся, привлекая их к активной работе педагог вызывает у них стремление как можно лучше усвоить содержание изучаемой темы.

Соревнования, демонстрирующие спортивное мастерство, служат отличным средством привлечения ровесников к занятиям по программам физкультурно-спортивной направленности. В правилах соревнований определены условия, обеспечивающие безопасность соревнований для участников, и нормативы соответствующие различной степени подготовленности. Правила предусматривают точный порядок организации судейства соревнований, точно определяя функции судейского и подсобного персонала. Условия соревнований для различных возрастных групп не одинаковые. Командные

соревнования ставят своей задачей -определить места команд и коллективов. Они проводятся в виде товарищеских встреч между отдельными коллективами или в виде первенств, определяющих команду - победительницу и порядковые места, занятые другими командами. Успех всяких соревнований полностью зависит от четкости работы судьи. Судья должен уверенно и свободно ориентироваться в действиях, отличать правильные удары и приемы от запрещенных и своевременно вмешиваться.

Обучение строится с использованием игровых методов. Игровая методика важна на этапе обучения, т.к. создает творческую атмосферу и способствует общей заинтересованности обучающихся. Функции игры - это ее разнообразная полезность. Наиболее важные функции: - функция самореализации, коммуникативная функция, социокультурная функция, эмоциогенная функция, диагностическая функция, и др.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: групповая, по-звеньям, индивидуальная.

Весь учебный материал распределен по блокам соответствующим основным разделам и темам программы.

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы
- журнальные подборки по темам программы
- периодические издания

Демонстрационный, наглядный материал:

- таблицы, фото и видеоматериалы.

Методические рекомендации для педагогов: тематические папки к отдельным занятиям.

## **Учебно–методический комплекс к программе объединения «Волейбол»**

### **Литература для детей и родителей:**

1. Толковый словарь спортивных терминов - Сост. Суслов Ф.П. и Войцеховский С.М. М., 1993
2. Матвеев Л.П. Этот многоликий, восхищающий и возмущающий спорт - Физическая культура в школе. - №1, 1999
3. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Волейбол- М., 2000
4. Периодические издания : «Спортивные игры», «Физическая культура и спорт»
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
6. Ломан В.Бег, прыжки, метания.— М, 1976.
7. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве - М, 1982

8. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор - М, 1983
9. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
10. Периодические издания : «Спортивные игры», «Физическая культура и спорт»

#### **Литература для педагогов:**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978
2. Ломан В.Бег, прыжки, метания.— М, 1976.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве - М, 1982
4. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор - М, 1983
5. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М., 2004
7. Филин В.П., Фомин Н.А. На пути к спортивному мастерству: (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М, 2000
8. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994
9. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

10. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

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

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
2. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. – Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
3. Программа по созданию условий для воспитания школьников в Санкт-Петербурге на 2011-2015 г.г. Приложение к постановлению Правительства Санкт-Петербурга от 8 ноября 2011 г. Под № 1534.
4. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве - М, 1982
5. Волков В.М, Филин В.П. Спортивный отбор - М, 1983
6. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
7. Справочник физкультурного работника . —М, 2001
8. Периодические издания : «Спортивные игры», «Физическая культура и спорт».

#### **Дидактический материал:**

##### **Видеоматериалы:**

- видеoshколы известных волейболистов на СД;
- видеокаталоги чемпионатов мира и Европы по волейболу на СД;
- видеоролики с записью выступлений на соревнованиях учащихся на СД или других носителях;
- использование видеосайтов;

##### **Литература для учащихся:**

- книги (см. учебно-методическую литературу)
- журналы (см. учебно-методическую литературу)

##### **Стенды:**

- известные волейболисты мира;

- история возникновения волейбола;

### **Портфолио секции Волейбола:**

- фотографии;
- награды;
- видеозаписи соревнований различного уровня.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал со стандартной разметкой;
- спортивная форма и обувь;
- наколенники, волейбольный мяч;
- доска для разбора игр;
- волейбольная сетка, мячи волейбольные, набивные;
- CD-диски, флэш-карта и кассеты

Занятие с учащимися следует проводить в теплом, хорошо освещенном и проветренном

помещении. Особое внимание со стороны педагога должно уделяться технике безопасности и разминке. Чтобы избежать травмы должны соблюдаться элементарные правила. Следует на каждом занятии выполнять разминку и специальные упражнения. Следует избегать особо влажных зон. На открытом воздухе форма должна быть соответствующая. После игры необходимо снимать с себя всю форму, принимать душ, убирать весь инвентарь в места его хранения.

### **Презентации, созданные самостоятельно:**

1. «Цели, задачи, ожидаемые результаты курса «Спортивные игры. Волейбол»» - презентация для родителей
2. «История возникновения игры волейбол»
3. «Техника безопасности на занятиях по волейболу»
4. «Правила проведения соревнований по волейболу»
5. «Протокол, правила заполнения»
6. «Тактические действия игроков в защите»
7. «Тактические действия игроков в нападении»
8. «Технические действия игроков в защите»
9. «Технические действия игроков в нападении»
10. «Волейбол в России»
11. «Подачи, верхняя прямая, нижняя прямая и боковая»
12. «Передачи сверху и снизу»

### **Лицензионные образовательные ресурсы.**

#### **Сайты:**

1. МИР ВОЛЕЙБОЛА  
– [http:// fivb.narod.ru](http://fivb.narod.ru)
2. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ –  
[www.volley4all.net](http://www.volley4all.net)
3. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ  
– [www.volleyballsport.ucoz.ru](http://www.volleyballsport.ucoz.ru)

4. СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

– [www.provolley.ru](http://www.provolley.ru)

5. «ВОЛЕЙБОЛ» - СПОРТИВНЫЕ ВИДЕО-УРОКИ:

- НИЖНЯЯ ПОДАЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ
- ПЕРЕМЕЩЕНИЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ
- ИГРА В НАПАДЕНИИ
- ВИДЫ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ
- ПРАВИЛА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

[www.panakapitana.ru/category/volleyboll](http://www.panakapitana.ru/category/volleyboll)



## История пляжного волейбола

В начале 20-х годов

Самым подходящим местом для возникновения нового вида спорта оказалась Санта-Моника (California), где первые волейбольные корты были перенесены на пляжи. Команды играли шесть на шесть.

1927г

Пляжный волейбол становится основным видом развлечения на французском нудистском пляже, основанном во французском Франкинвилле.

1930г

Первый матч по пляжному волейболу с командами, состоящих из двух участников, сыгран в той же Санта-Монике. Пляжный волейбол можно увидеть во Франции, в окрестностях Софии, Праги и Риги. В США в пляжном волейболе люди находили средство избежания и лечение депрессий, причем количество людей в команде варьировалось (3-4 человека)

1947г

Был проведен первый официальный турнир по волейболу на Калифорнии, организованный компанией Holzman.

1948г

Первый турнир, проведенный в Лос-Анжелесе, в качестве призового фонда имел ящик Пепси. В пятидесятые-семидесятые годы шла популяризация данного вида спорта, единых правил, однако, на тот момент так и не было зафиксировано. Общая концепция соревнований была разработана только к 1976 г., в 1978 г. главным спонсором официальных турниров становится Jose Cuervo **Tequila**, а в 1981 к ней присоединился Miller Brewing.

1983г

создана AVP - Association of volleyball Professionals 1987г

Состоялся первый чемпионат мира по версии FIVB. Призовой фонд, который согласно

трехгодичному контракту с компанией Miller, для турниров AVP составил 4,5 миллионов

долларов США

1992г

В Испании состоялся первый женский турнир по версии FIVB. 21 сентября Международный олимпийский комитет предоставил пляжному волейболу статус олимпийского вида спорта

1996г

На олимпиаде в Атланте 24 мужских и 16 женских команд представляли свои страны на первом в истории олимпийском турнире