

Управление образования администрации  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 1  
06.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Волейбол»  
объединения «Волейбол»  
физкультурно-спортивной направленности  
Базовый уровень  
Возраст детей: 11 - 17 лет.  
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

### **Актуальность.**

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние не только на здоровье, но и на их эмоциональное состояние, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам. Двигательная деятельность весьма разнообразна и одним из основных её видов является игра. Волейбол – одна из самых увлекательных и массовых игр, получившая всенародное признание.

Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Физические нагрузки благотворно влияют на развитие основных физических качеств обучающихся: ловкости, быстроты реакции, внимания, выносливости. В процессе игры формируются личностные качества: коммуникабельность, сила воли, целеустремлённость, чувство товарищества. В нашем учреждении созданы все условия для проведения занятий по данной программе: спортивный зал, инвентарь и оборудование.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что её содержание направлено на общее физическое развитие детей и подростков, приобщение их к систематическим занятиям физической культурой и здоровому образу жизни. Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является авторской. Составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ: авторы - составители: Новиков О.А., Шелухина Н.А., Борисов В.М., 2006 г. Программа была творчески переработана и изменена с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся. Сокращен срок обучения с 10 до 3 лет с учетом учебной нагрузки не более 9 часов в неделю. Изменены правила перевода обучающихся на последующий год обучения. Упрощены контрольно-переводные нормативы по тактико-технической подготовке, изменены этапы подготовки юных волейболистов.

Программа отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Составлена на основании:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ЦРТДиЮ.

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и является основным документом при организации и проведении учебных занятий и воспитательных мероприятий. Программный материал предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, конкурсах, воспитательные мероприятия и судейскую практику.

Программа имеет базовый уровень и ориентирована на формирование у обучающихся основных знаний, умений и навыков игры в волейбол. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение базовыми основами техники, тактики и судейства игры волейбол.

Программа построена на принципах: доступности, последовательности, преемственности и комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля).

**Новизна.** С целью выявления самых активных и талантливых обучающихся и повышения их самооценки, разработано Положение «О конкурсе на лучшего обучающегося (спортсмена) года». На его основании, на протяжении всего учебного года, ведется «Рейтинговая таблица», в которую вносятся результаты: посещаемость, участия в соревнованиях, конкурсах, викторинах, спортивных праздниках и все спортивные достижения обучающегося за учебный год. На основании таблицы в конце года «Лучший обучающийся» награждается грамотой, медалью или кубком.

Основной показатель работы объединения «Волейбол» – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической подготовленности. Обучающиеся успешно сдавшие тесты ОФП, СФП и по технико-тактической подготовке переводятся на последующий год обучения, остальные остаются на прежнем уровне обучения. (Приложение 1).

Программа рассчитана на 3 года обучения и разбита на 3 этапа подготовки:

1. Спортивно-оздоровительный этап.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации – волейбол. Зачисляются обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы стартового уровня программы «Волейбол», имеющие медицинский допуск (справку с отметкой ЭКГ).

2. Этап начальной подготовки.

Формируется из обучающихся, имеющих письменное разрешение врача и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической, специальной и тактико-технической подготовке 1 года обучения.

3. На учебно-тренировочный этап зачисляются юные волейболисты: победители соревнований среди обучающихся объединения, обучающиеся успешно выполнившие все контрольно-переводные нормативы с заметной положительной динамикой прироста спортивных показателей.

### Объем программы и режим работы

Период	Этап подготовки	Продолжительность занятия	Количество занятий в	Количество часов в неделю	Количество во недель	Количество часов в год
--------	-----------------	---------------------------	----------------------	---------------------------	----------------------	------------------------

			неделю			
1 год обучения	Спортивно-оздоровительный	2 учебных часа	3	6	36	216
2 год обучения	Начальной подготовки	3 учебных часа	3	9	36	324
3 год обучения	Учебно-тренировочный	3 учебных часа	3	9	36	324
Итого по программе						864

В летний период (июнь, июль) обучающиеся занимаются по программе «Вечерний стадион».

Общая направленность подготовки юных волейболистов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще-подготовительных упражнений к наиболее специализированным для волейболистов;
- увеличение собственного соревновательного опыта в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

Программный материал предусмотрен для детей и подростков, имеющих письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей в возрасте от 11 до 17 лет, которые успешно освоили программу стартового уровня. Число обучающихся в группе 12 - 17 человек.

**Цель программы:** формирование базовых умений и навыков игры в волейбол.

**Основные задачи:**

- обучать техническим и тактическим приемам игры в волейбол и практике судейства соревнований по данному виду спорта;
- способствовать развитию устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- развивать коммуникативные навыки.

## 2. Учебный план

### 1 год обучения

#### *Спортивно-оздоровительный этап*

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b> Требования к спортивной одежде и обуви. Правила техники безопасности.	2	1	1	Зачет
2.	<b>Основы теоретических знаний</b>	10	6	4	
2.1.	Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	2	2	0	Беседа
2.2.	Правила распределения своей физической нагрузки (контроль и самоконтроль- пульсометрия).	2	1	1	Беседа

2.3.	Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.4.	Спортивная этика. Воспитание волевых качеств спортсмена.	1	1	-	Беседа
2.5.	Правила игры в пионербол с элементами волейбола. Правила судейства мини-соревнований по волейболу.	3	1	2	Зачет
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
3.1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения	6	1	5	
3.2.	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание)	6	1	5	
3.3.	Спортивные и подвижные игры.	14	2	12	проведение игр
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
4.1.	Бег: с остановками и изменением направления; прыжки, падения и перекаты и т.д.	10	1	9	
4.2.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Упражнения круговой тренировки.	40	2	38	
<b>5.</b>	<b>Тактическая и техническая подготовка</b> Техника и тактика защиты и нападения (перемещения, передачи и прием мяча).	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	Зачет
<b>6.</b>	<b>Пионербол. Пионербол с элементами волейбола.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Зачет
<b>7.</b>	<b>Тренировочные и учебные соревнования.</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Участие
<b>8.</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>9.</b>	<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Участие
<b>10.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Зачет
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216</b>	<b>45</b>	<b>171</b>	

**Содержание разделов программы  
1 год обучения**

**1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.**

Правила для учащихся во время занятий. Требования к спортивной одежде и обуви.  
Правила техники безопасности и пожарной безопасности.

**2. Основы теоретических знаний – 10 ч.**

2.1. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.

2.2. Правила распределения своей физической нагрузки (самоконтроль и самоконтроль (пульсометрия) за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями).

2.3. Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

2.4. Воспитание волевых качеств спортсмена (воспитание волевых качеств - важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе

тренировочно - соревновательной деятельности - объективные и субъективные. Объективные трудности - это трудности, обусловленные особенностями игры в волейбол, а субъективные - особенностями личности спортсмена. Основные волевые качества – это целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность). Спортивная этика (нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности).

2.5. Правила игры в пионербол с элементами волейбола. Правила судейства мини-соревнований по волейболу (современные правила игры и судейство игры волейбол).

### **3. Общая физическая подготовка – 26 ч.**

#### **3.1. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

3.2. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

3.3. Спортивные и подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении). Повторение подвижных игр первого года обучения. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч».

### **4. Специальная физическая подготовка - 50 ч.**

4.1. Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом. Бег с набивными мячами в руках (1-2 кг) в руках, с поясом - отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения.

4.2. Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту: бег с остановками и изменением направления, «челночный» бег на 5, 6 и 10 м, прыжки вверх, падения и перекаты, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1кг) через сетку, расстояние 4-6 м. Подачи мяча слабой рукой. Специальные упражнения круговой тренировки.

### **5. Техническая и тактическая подготовка - 42 ч.**

1. Перемещения: сочетание способов перемещений, исходных положений, стоек, и прыжков по сигналу; сочетание стоек, способов перемещений с техническими приемами.

2. Передачи мяча: одной и двумя руками в парах, у сетки сверху двумя руками из-за головы, различные по расстоянию: короткие, средние, длинные; различные по высоте: низкие, средние, высокие, сочетание передач из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему; передачи в стену, тоже в парах и тройках.

3. Перемещения: сочетание способов перемещений и имитацией нападений с техническими приемами игры в защите; способов перемещений с прыжками, перемещений с имитацией блокирования.

4. Нижняя прямая и боковая пионербольная и волейбольная подача мяча (в стену и через сетку).

5. Прием мяча: сверху двумя руками от подач и набрасывание мяча партнером средней силы на точность; прием снизу двумя руками; прием мяча снизу одной рукой (правой, левой) попеременно у сетки и от сетки после перемещения.

#### **6. Пионербол. Пионербол с элементами волейбола- 30 ч.**

Правила игры в пионербол с элементами волейбола, игры по упрощенным правилам, игры на счет из двух и трех партий. Пионербол, игра на счет. Игра в пионербол двумя мячами одновременно.

#### **7. Инструкторская и судейская практика (во время проведения учебных и тренировочных соревнований) - 20 ч.**

Освоение терминологии, принятой в волейболе; овладение командным языком, умение отдать рапорт; проведение упражнений по построению и перестроению группы; в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования; судейство учебной и тренировочной игры на счет.

#### **8. Восстановительные мероприятия- 10 ч.**

Мероприятия проводятся после больших физических и эмоциональных нагрузках и соревнования; специальные упражнения на расслабление, ведение дневника самоконтроля за самочувствием во время тренировочного процесса.

#### **9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 20 ч.**

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, беседы, походы, мероприятия патриотической направленности и т.п..

#### **10. Контрольные нормативы – 6 ч.**

Выполнение переводных и контрольных нормативов (Приложение № 2)

#### **Ожидаемые результаты:**

*к концу 1 года обучения обучающиеся:*

Будут знать:

- правила спортивной этики;
- о пользе систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- правила техники безопасности на занятиях и оказание первой мед. помощи при спортивных травмах;
- правила игры в пионербол с элементами волейбола и правила судейства учебных соревнований по пионерболу и волейболу.

Будут уметь:

- применять основные тактические и технические приемы игры: перемещения, передачи, подачи и прием мяча;
- самостоятельно проводить разминку;
- оказать первую мед. помощь при ушибах и кровотечениях;
- судить соревнования по пионерболу и волейболу по упрощенным правилам.

Разовьют следующие качества:

- коммуникативные качества в результате коллективных действий.

**2 год обучения**

**Этап начальной подготовки**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Зачет
<b>2.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	
2.1.	Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	2	2	-	Беседа
2.2.	Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.	2	1	1	Зачет
2.3.	Терминология в волейболе. Правила игры с судейство учебных соревнований по волейболу.	4	2	2	Зачет
2.4.	Специальная разминка для волейболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок.	2	1	1	Беседа
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>42</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>16</b>	<b>44</b>	
4.1.	Подготовительные упражнения.	15	6	9	
4.2.	Подводящие упражнения. Разминка для волейболиста.	25	6	19	
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании.	20	4	16	
<b>5.</b>	<b>Интегральная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>6.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>94</b>	<b>8</b>	<b>86</b>	
6.1.	Техника и тактика защиты	50	4	46	Зачет
6.2.	Техника и тактика нападения	44	4	40	Зачет
<b>7.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	Зачет Участие
<b>8.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
<b>9.</b>	<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	Участие
<b>10.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Зачет
<b>11.</b>	<b>Индивидуальная работа</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	<b>63</b>	<b>261</b>	

### Содержание разделов программы

#### **1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.**

Правила для учащихся вовремя занятий; правила техники безопасности и пожарной безопасности.

#### **2. Основы теоретических знаний – 10 ч.**



2.1. Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

2.2. Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах (профилактика травматизма во время занятий; первая мед. помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, переломах, кровотечениях).

2.3. Терминология в волейболе (терминология и жесты судьи во время соревнований). Современные правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.

2.4. Специальная разминка для волейболиста. Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок (самоконтроль за физической нагрузкой при самостоятельных занятиях физическими упражнениями; составление дневника самоконтроля).

### **3. Общая физическая подготовка – 50 ч.**

Гимнастические и акробатические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и шеи, ног и таза. Упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. Акробатические упражнения: группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации). Бег: 30,60 м, повторный бег на отрезках по 20 - 30 метров, бег с низкого и с низким стартом 100м. Эстафетный бег с этапами до - 60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 1000 м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, бадминтон и др.

### **4. Специальная физическая подготовка - 60 ч.**

4.1. Подготовительные упражнения: толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом (первоначальное расстояние до стены 1 м, до партнера - 2 м.). То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера (например, левая рука в сторону - толчок влево, правая рука в сторону - толчок вправо; рука вверх - толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала - толчок над собой и так далее). То же в тройках (средний выполняет толчок за голову). Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену). Упражнения с передачей баскетбольного (футбольного) мяча (Приложение №3).

4.2. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения (упражнение начинается с основной стойки). Упражнения для обучения расположению кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену на точность удара. Специальные упражнения для разминки волейболиста.

Бег: с остановками и изменением направления; ускорения; с прыжками, падением и перекатом; имитацией передачи в стойке. Подвижные игры; специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях с элементами волейбола. Бег с остановками и изменением направления. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с

места, с разбега. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного волейбольного или набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

## **5. Интегральная физическая подготовка - 20 ч.**

Упражнения на переключения в выполнении технических и тактических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Все задания дифференцируются также с учетом игровых функций обучающихся. Учебные, календарные игры и соревнования на совершенствование технической и тактической подготовки. Установки на игру, разбор игр - анализ проведения игр.

## **6. Техническая и тактическая подготовка - 94 ч.**

### **6.1. Техника и тактика нападения.**

Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами па максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия па сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками различные по расстоянию и высоте в пределах границ площадки; с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой); в прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке. Поддачи: верхняя прямая в дальние и ближние зоны; боковая подача, подряд 20 попыток; в две зоны 6-3, 1-2 на силу и точность; планирующая подача; чередование способов подач при моделировании сложных условий (на фоне утомления и т.п.). Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных передач по расстоянию (короткие, средние, длинные) и высоте (низкие, средние, высокие) с удаленных от сетки передач, с передачи в прыжке назад (за голову), с передач с последующим падением.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и чередование способов подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте (с применением отвлекающих действий) и в прыжке; имитация второй передачи вперед и передача назад; имитация передачи назад и передача вперед; имитация нападающего удара и передача в прыжке вперед через зону, назад в соседнюю зону (боком к сетке); нападающий удар через «слабого» блокирующего; имитация нападающего удара и «скидка» одной рукой в зону нападения.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 - в прыжке; стоя на площадке - с отвлекающими действиями; игрока зоны 2 с игроком зоны 3 в прыжке - откидка, игрока зоны 2 с игроком зоны 4 (с отвлекающими действиями); игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4 (при скрестном перемещении в зонах).

3. *Командные действия:* система игры через игрока передней линии - прием подачи (планирующей) и первая передача в зону 2, вторая передача в зоны 3 и 4 (в прыжке и стоя на площадке с отвлекающими действиями); первая передача в зону 2, вторая назад за голову, где нападающий удар выполняет игрок зоны 3; первая передача в зоны 2, 3, 4, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку из зоны 2 - в зоны 3, 4; в доигровке передача на выходящего и выполнение тактических комбинаций.

6.2. Техника и тактика защиты. Перемещения: сочетание стоек, способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите; сочетание способов перемещений с прыжками, перемещений с блокированием (одиночным и групповым).

Прием мяча сверху и снизу двумя руками: отбивание мяча сомкнутыми кистями над головой с последующим падением и перекатом на спину; прием мяча сверху и снизу двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину; прием одной рукой с падением в сторону. Блокирование: одиночное прямого удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), выполняемого с различных передач; нападающих ударов по ходу, выполняемых из двух зон (4, 2) в известном направлении; нападающих ударов с переводом вправо и влево в зонах 3, 4, 2; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу с различных передач.

1. *Индивидуальные действия:* выбор места и способа приема мяча от нападающих ударов различными способами, на страховке (в рамках изученных групповых действий); выбор места, определение направления удара и своевременная постановка рук при одиночном блокировании.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 5 и 1 с игроком зоны 6 в рамках системы «углом назад» - на страховке и при приеме мяча от нападающих ударов; прием мяча от удара или страховка; крайних защитников на страховке с блокирующими игроками; игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими при приеме мячей от нападающих ударов; сочетание групповых действий в рамках систем «углом вперед» и «углом назад».

3. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (зон 3, 2, 4); при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок задней линии (из зон 1, 6, 5) из-за игрока; системы игры - при приеме мяча от соперника «углом вперед» (варьирование групповых действий соответственно характеру построения игры в нападении соперником); при приеме мяча от соперника «углом назад», когда страховку блокирующих осуществляет крайний защитник (варианты групповых действий).

## **7. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные соревнования- 40 ч.**

Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в объединении. Судейство соревнований. Правила составления спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

## **8. Восстановительные мероприятия- 10 ч.**

Специальные упражнения на расслабление, упражнения дыхательной гимнастики, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

## **9. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 30 ч.**

Соревнования, эстафеты, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, беседы, походы, мероприятия патриотической направленности и т.п.

## **10. Контрольные нормативы – 8 ч.**

Выполнение переводных и контрольных нормативов (Приложение № 2).

### **Ожидаемые результаты:**

#### **к концу 2 года обучения обучающиеся:**

Будут знать:

- терминологию в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий;
- правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста под руководством педагога;
- самостоятельно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки, проводить игры во время игрового досуга;
- оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах.
- применять: различные технические и тактические приёмы игры в волейбол;

- уметь судить учебные игры.

Разовьются следующие качества:

- быстроту реакции, внимание и ловкость;
- коммуникативные качества в результате коллективных действий.
- улучшатся показатели физической подготовленности.

**3 год обучения**  
**Учебно-тренировочный этап**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов		Форма аттестации
			Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Зачет
<b>2.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	
2.1	Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья подростка.	1	1	-	Беседа
2.2	Правила предупреждения травматизма Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах.	4	2	2	Зачет
2.3	Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.	3	2	1	Зачет
2.4	Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.	3	2	1	Зачет
2.5	Психологическая подготовка к соревнованиям.	2	1	1	Беседа
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	
4.1	Упражнения круговой тренировки	25	4	21	
4.2	Совершенствование подач, передач, приемов мяча	15	2	13	
4.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	10	2	8	
4.4	Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании	10	2	8	
<b>5.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>90</b>	<b>22</b>	<b>68</b>	
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	Зачет Участие
<b>7.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
<b>8.</b>	<b>Воспитательная и физкультурно-массовая работа</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	Участие
<b>9.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Зачет
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>324</b>	<b>82</b>	<b>242</b>	

**Содержание разделов программы**

**1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 2 ч.**

Правила техники безопасности и пожарной безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

## **2. Основы теоретических знаний – 13 ч.**

2.1. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья (значение физической культуры и спорта в деле укрепления здоровья подростка. Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.).

2.2. Правила предупреждения травматизма во время самостоятельных и тренировочных занятиях. Самостоятельное оказание первой мед. помощь при спортивных травмах (вывихах, растяжениях, ушибах, переломах, сотрясении головного мозга).

2.3. Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.

2.4. Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.

2.5. Психологическая подготовка к соревнованиям. Способы регуляции психического состояния.

## **3. Общая физическая подготовка – 40 ч.**

Совершенствование всех упражнений третьего года обучения. Специальные упражнения, необходимые для развития специальных качеств необходимых волейболисту (Приложение № 3). Спортивные игры (баскетбол, регби) и подвижные игры на внимание и быстроту реакции и силовую выносливость.

## **4. Специальная физическая подготовка- 60 ч.**

4.1. Упражнения круговой тренировки для развития основных физических качеств, необходимых волейболисту.

4.2. Совершенствование подач, передач, приемов мяча. Передачи мяча в парах (между партнерами на расстоянии 3 м по средней траектории). Передачи над собой - передачи партнеру (высота передач над собой 1-1,5 м.). Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3 м. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления. Передачи между встречными колоннами (расстояние между направляющими в колоннах 2-3 м.). Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера: на присед - передача над собой, на движение правой руки в сторону - передача вправо, поднимание руки вверх - передача по высокой траектории и так далее.

Передачи назад за голову. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу, стоя спиной к партнеру. Игра «Мяч в воздухе» (занимающиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команда) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м., передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны, после передачи игрок становится в конец своей колонны, побеждает команда, допустившая меньше падений мяча). Передачи в прыжке (расстояние между обучающимися 3 м., то же, но через сетку). Передачи в тройках. Передача в колоннах через сетку.

4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах).

4.4. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании (прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание). Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх,

подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в степу; приземлившись, поймать мяч и т.д.).

### **5. Техническая и тактическая подготовка – 90 ч.**

**Совершенствование всех изученных технических и тактических приемов игры в волейбол.** Стойки и передвижения (остановки, шаги, повороты, прыжки). Приёмы и передачи мяча (двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Групповые и командные действия в нападении (расстановка и взаимодействие игроков на площадке, слаженность командной игры). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (блокирование: одиночный и групповой блок, страховки, техники приёмов мяча сверху и снизу двумя и одной рукой, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

### **6. Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования- 60 ч.**

Проведение подготовительной и основной части занятия по обучению техники и тактики игры. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой. Проведение соревнований по волейболу в объединении и в группах 2-3 года обучения. Судейство внутренних соревнований и помощь в проведении районных соревнований по волейболу. Самостоятельное составление и ведение спортивной документации, ведение протоколов соревнований.

### **7. Восстановительные мероприятия- 20 ч.**

Проводятся после больших физических и эмоциональных нагрузках и соревнования: специальные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции. Самостоятельное ведение дневника самоконтроля за физической нагрузкой во время тренировочных занятий и соревнований.

### **8. Воспитательная и физкультурно-массовая работа – 32 ч.**

Соревнования, физкультурные праздники, товарищеские встречи, конкурсы, викторины, круглые столы, беседы, мероприятия патриотической направленности и т.п..

### **9. Контрольные нормативы – 7 ч.**

Выполнение контрольных нормативов (Приложение № 2).

#### **Ожидаемые результаты:**

*к концу 3 года обучения обучающиеся:*

Будут знать:

- правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время тренировок;
- терминологию в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований;
- разновидности и основные приемы массажа и самомассажа;
- правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

Будут уметь:

- проводить и судить соревнования в группах младшего возраста; оформлять спортивную документацию;
- самостоятельно разрабатывать и проводить специальную разминку для волейболиста;
- применять различные тактические и технические приемы игры в волейбол;
- оказывать первую медицинскую помощь при спортивных травмах;

- применять основные приемы самомассажа;
- использовать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми во время досуга.

Разовьют следующие качества:

- внимание, быстроту реакции, ловкость и общую выносливость к физическим нагрузкам;
- коммуникативные качества в результате коллективных действий.
- появится осознанная потребность в занятиях физической культурой и спортом, в частности волейболом.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### Материально-техническое обеспечение программы

<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. сетка волейбольная – 1 штука</li> <li>2. стойки волейбольные – 2 штуки</li> <li>3. гимнастическая стенка – 4-6 пролетов</li> <li>4. гимнастические скамейки – 3-4 штуки</li> <li>5. гимнастические маты – 3-5 штук</li> <li>6. скакалки – 10 штук</li> <li>7. мячи набивные (масса 5 кг) – 2 штуки</li> <li>8. резиновые амортизаторы – 5 штук</li> <li>9. мячи волейбольные – 12 штук</li> <li>10. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, кегли, дартс и дротики, гимнастические палки, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.</li> </ol> <p><u>ТСО</u></p> <p>мультимедийное устройство, магнитофон.</p>
<p>Информационное обеспечение</p>	<p><u>I. Теоретические материалы – разработки:</u></p> <p>Основы технической, тактической и интегральной подготовки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• История развития игры волейбол в России и за рубежом.</li> <li>• Массаж и самомассаж (виды, методика выполнения, рекомендации).</li> <li>• Тесты физической подготовленности по ОФП, СФП и переводных испытаний.</li> </ul> <p><u>II. Дидактические материалы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.</li> <li>• Комплексы упражнений на расслабление.</li> <li>• Карточки-задания – метод круговой тренировки.</li> <li>• Карточки подвижной игр.</li> <li>• «Правила и судейство игры волейбол».</li> <li>• Карточки с техникой выполнения самомассажа.</li> <li>• <b>Презентации</b> к занятиям по образовательной программе «Волейбол»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «История возникновения игры волейбол».</li> <li>• Презентации к другим темам программы:</li> <li>• «Спорт и здоровье».</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Дни воинской славы России».</li> <li>• «Формирование здорового образа жизни».</li> <li>• «Твое здоровье».</li> </ul> <p><b>Видеофильмы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пиротехника».</li> <li>• «Правила дорожного движения».</li> <li>• ПДД.</li> <li>• «ПМП при кровотечениях».</li> </ul>
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования Переверзева Т.Г. (высшая квалификационная категория).

### Формы контроля и методика отслеживания результатов

Основными показателями работы объединения «Волейбол» является: стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей обучающихся, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по итогам каждого года обучения).

В начале года проводится входное тестирование (Приложение № 1). Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке.

### Календарный учебный график 1 год обучения

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма и 1 мед. помощь при спор. травмах.	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.		+	+															
Предупреждение травматизма на занятиях. Первая мед. помощь при спортивных травмах.				+	+													
Воспитание волевых качеств спортсмена. Спортивная этика																	+	+
<b>Общая физическая подготовка</b> Гимнастические и акробатические упражнения							+	+			+	+	+					
Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание)				+	+		+											
Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+				+
<b>Специальная физическая</b>										+	+	+	+					





соревнований по волейболу.																			
<b>Общая физическая подготовка</b>	+	+		+	+														
Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	+		+	+	+									+	+	+			
<b>Специальная физическая подготовка</b>														+	+				+
Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Упражнения круговой тренировки.	+		+	+	+													+	+
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.														+	+			+	+
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.														+					
<b>Интегральная физическая подготовка</b>				+	+	+								+	+				
<b>Тактическая и техническая подготовка.</b> Техника и тактика защиты				+	+	+								+	+	+	+		
Техника и тактика нападения					+	+										+	+	+	
<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>							+	+											
<b>Восстановительные мер-я.</b>									+	+									
<b>Воспитательные мероприятия</b>		+												+					
<b>Рубежный контроль</b>											+	+							

Номер занятия Название разделов программы	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	
	январь						февраль												
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> Правила игры и судейство мини-соревнований по волейболу.				+										+					
<b>Общая физическая подготовка</b>	+	+	+	+	+	+				+					+				
Гимнастические и акробатические упражнения	+						+	+											
Спортивные и подвижные игры. Пионербол. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	+	+	+		+	+										+	+		
<b>Специальная физическая подготовка</b>										+	+	+							
Упражнения на развитие физических качеств, необходимых волейболисту. Упражнения круговой тренировки.	+	+	+																
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.																+	+	+	
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.							+	+										+	
<b>Интегральная физическая подготовка</b>					+	+				+	+	+						+	
<b>Тактич. и технич. подготовка</b>											+	+							



<b>Общая физическая подготовка</b> ОФП без предметов и с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения											+	+	+					
Спортивные и подвижные игры. Пионербол.						+	+	+	+							+		
<b>Специальная физическая подготовка</b>	+	+	+															
Упражнения круговой тренировки																		
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.								+	+			+	+					
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.												+	+					
<b>Тактическая и техническая подготовка</b>																		
Техника и тактика защиты				+														
Техника и тактика нападения				+														
<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>														+	+			
														+	+			
<b>Восстановительные мероприятия.</b>																+		
<b>Воспитательные мероприятия</b> (беседы, конкурсы, спортивные мероприятия и викторины, выходы на природу)										+								+
<b>Итоговый контроль</b>																	+	+

**Календарный учебный график  
2 год обучения**

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	сентябрь												октябрь					
Дата																		
<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности.	+																	
		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> Развитие волейбола в России и за рубежом. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.				+														
				+														
Правила предупреждения травматизма во время тренировок и оказания первой помощи при спортивных травмах.					+	+												
Терминология в волейболе, жесты судьи.								+	+									
Правила игры и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.								+	+									
<b>Общая физическая подготовка</b>	+	+			+	+	+	+	+						+			+
<b>Специальная физическая подготовка</b>																		
Подготовительные и подводящие упражнения				+	+	+	+											
Специальная разминка										+	+	+	+					



Правила техники безопасности. Правила предупреждения травматизма во время тренировок	+	+	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.			+	+	+							+	+							
<b>Общая физическая подготовка</b>	+	+	+	+		+	+	+							+	+	+		+	
<b>СФП.</b> Закрепление спец. упражнений для разминки волейболиста.			+	+		+	+													
Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании.														+		+	+			
Совершенствование подачи и передач мяча.						+	+	+	+							+	+	+	+	
<b>Интегральная физ. подготовка</b>	+	+	+														+	+		
<b>Техническая и тактическая подготовка.</b> Техника и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).																+		+		
Техника и тактика нападения (перемещения, инд, групповые и командные действия)																+				
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>												+	+							
<b>Учебные игры.</b>				+	+	+	+	+								+		+	+	+
<b>Тренир и учебные соревнования.</b>										+	+						+			
<b>Воспитательные мероприятия</b>														+						
<b>Индивидуальная работа</b>																				
<b>Контрольные нормативы (рубежный контроль)</b>												+	+							

Номер программы \ раздел	55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72																			
	январь									февраль										
Дата																				
Правила техники безопасности. Правила предупреждения травматизма во время тренировок	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> Правила игры, жесты судьи и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.				+											+					
Контроль и самоконтроль за физической нагрузкой во время тренировок.			+									+								
<b>Общая физическая подготовка</b>	+								+	+										
<b>СФП.</b> Закрепление специальных упражнений для разминки волейболиста.	+	+	+		+	+														
Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании.												+	+	+	+		+	+		
Совершенствование подачи и передач мяча.	+	+	+		+	+	+	+												
<b>Интегральная физическая подготовка</b>																	+	+	+	+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b> Техника и тактика защиты									+	+						+		+		+



Правила игры, жесты судьи и судейство учебных и мини-соревнований по волейболу.		+	+	+									+						
<b>Общая физическая подготовка</b>	+					+	+	+											+
<b>СФП.</b> Закрепление специальных упражнений для разминки волейболиста.			+	+		+	+												
Упражнения для развития качеств, необходимых при нападающем ударе и его блокировании.												+	+	+			+	+	
Совершенствование подач и передач мяча.	+	+	+			+	+	+	+										
<b>Интегральная физическая подготовка</b>	+	+	+														+	+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b> Техника и тактика защиты (индивидуальные, групповые и командные действия).						+	+						+				+		
Техника и тактика нападения (перемещения, индивидуальные, групповые и командные действия)							+	+				+	+	+					
<b>Инструкторская и судейская практика.</b>												+	+	+	+				
<b>Учебные игры.</b>			+		+	+	+	+				+	+	+			+	+	
<b>Учебные соревнования.</b>				+													+		
<b>Воспитательные мероприятия</b>											+								+
<b>Итоговый контроль</b>																			+

**Календарный учебный график  
3 год обучения**

Номер занятия Название разделов программы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	сентябрь												октябрь						
Дата																			
<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности.	+																		
<b>Основы теоретических знаний</b> Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья подростка.				+	+														
Правила игры и судейство соревнований																			+
Правила предупреждения травмы, самоотказ, оказание первой мед. помощь при спор. травмах						+													+
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения ОФП без предметов	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Подвижные и спортивные игры							+					+							
<b>Специальная физическая подготовка</b>				+	+		+												
Упражнения круговой тренировки		+	+				+	+	+	+	+	+				+	+		
Совершенствование подач, передач, приемов мяча		+	+							+	+					+	+		
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				+	+	+	+	+	+							+	+		



<b>Учебные игры на счет</b>				+	+	+		+	+	+	+	+	+	+		+		
<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>													+	+			+	+
<b>Входной контроль.</b>	+	+																

Номер занятия Название разделов программы	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
	октябрь							ноябрь											
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> Терминология в волейболе, жесты судьи и правила судейства учебных игр и соревнований.	+																+	+	
Разновидности и пр. самомассажа.														+	+				
Ведение дневника самоконтроля				+	+														
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения ОФП без предметов																			
Подвижные и спортивные игры							+		+		+	+	+	+	+			+	
<b>Специальная физическая подготовка</b>				+	+		+												
Упражнения круговой тренировки				+	+		+				+	+	+	+			+	+	
Совершенствование подачи, передач, приемов мяча	+					+				+	+	+							
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов				+	+		+					+	+	+					
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>				+	+		+					+	+	+					
<b>Учебные игры на счет</b>	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+		
<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>																		+	+
<b>Соревнования по волейболу. Воспитательные и физкультурно-массовые мероприятия</b>		+	+																

Номер занятия Название разделов программы	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
	декабрь											январь							
Дата																			
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.							+	+											
Основные приемы самомассажа		+				+													
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения ОФП без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+					+	+	+	+	+		
Подвижные и спортивные игры		+	+	+	+	+													
<b>СФП</b>													+		+	+			
Упражнения круговой тренировки	+	+	+		+		+	+											
Совершенствование подачи,		+	+	+												+	+	+	+



разделов программы	март												апрель					
	Дата																	
Правила техники безопасности.	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Основы теоретических знаний</b> Терминология в волейболе и правила судейства соревнований.																		
Разновидности и основные приемы массажа и самомассажа.		+	+	+										+				
Психологическая подготовка к соревнованиям.							+	+										
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения ОФП без предметов		+	+		+	+				+	+	+	+					+
Подвижные и спортивные игры										+	+	+	+		+	+		
<b>СФП</b>	+	+	+		+	+	+											
Упражнения круговой тренировки	+	+	+												+	+		
Совершенствование подач, передач, приемов мяча					+	+							+		+	+		
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов							+			+	+	+	+					
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании					+	+	+				+	+	+	+				+
<b>Технич. и тактич. подготовка</b>			+															
<b>Учебные игры на счет</b>			+	+	+	+								+	+	+	+	
<b>Инструкторская и суд практика. Тренировочные и учебные сор-я.</b>									+	+								
<b>Воспитательные мероприятия</b>		+																

Номер занятия Название разделов программы	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
	апрель							май										
Дата																		
Правила техники безопасности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Основы теоретических знаний</b> Терминология в волейболе и правила судейства учебных игр и соревнований.	+	+	+									+						
Психологическая подготовка к соревнованиям.					+	+	+										+	
<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения ОФП без предметов	+	+		+	+	+	+	+					+	+	+	+		
Подвижные и спортивные игры										+	+	+		+	+			
<b>Специальная физическая подготовка</b>	+	+		+	+	+	+											
Совершенствование подач, передач, приемов мяча	+	+												+	+			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов				+	+							+		+				
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании						+	+			+	+	+						
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>										+	+	+	+					
<b>Учебные игры на счет</b>		+		+	+	+	+			+	+	+						

<b>Инструкторская и судейская практика. Тренировочные и учебные соревнования.</b>			+											+	+	+			
<b>Восстановительные мероприятия</b>																		+	
<b>Воспитательные мероприятия</b>									+										+
<b>Итоговый контроль.</b>																	+	+	

### Список используемой литературы для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### Список используемой литературы для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## ПОЛОЖЕНИЕ

### О проведении итогового контроля обучающихся объединения физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

#### 1. Общие положения.

Итоговый контроль объединения физкультурно - спортивной направленности «Волейбол» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала.

*Цель итогового контроля:*

Выявление уровня развития физических и личностных качеств, усвоение теоретического материала и тактико-технических умений и навыков, их соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы «Волейбол».

*Задачи итогового контроля:*

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в области физической культуры и направления «Волейбол»;
- выявление степени усвоения технических и тактических приемов игры в волейбол;
- выявление степени сформированности основных физических и специальных качеств, необходимых волейболисту;
- выявления уровня отношения обучающихся к учебному процессу: тренировочному и соревновательному.

#### 2. Организация итогового контроля.

Итоговый контроль проводится 2 раза в год.

Сроки проведения: входной контроль - сентябрь, итоговый контроль- май.

Кроме этого проводится еще один текущий контроль – декабрь месяц.

Форма проведения: контрольные нормативы и соревнования.

#### 3. Критерии оценки результатов итогового контроля:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;
- самостоятельность в выполнении физических упражнений, проведение тренировок с младшими группами;
- умение самостоятельно судить учебную игру, соревнования и правильно оформлять спортивную документацию;
- умение соблюдать технику безопасности и личную гигиену;
- умение оказать первую медицинскую помощь при спортивной травме;
- уметь выполнить контрольные задания на определения уровня физической, технической и тактической подготовки (Приложение № 2,3,4).

#### 1. Оценка оформления и анализ результатов итогового контроля.

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым обучающимся;
2. полноту выполнения образовательной программы;
3. результативность самостоятельной деятельности каждого обучающегося в течение всего года обучения;
4. обоснованность перевода на следующую ступень обучения.

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Волейбол» фиксируются в протоколе и анализируются администрацией ЦРТДиЮ по следующим параметрам:

1. количество обучающихся в %
  - полностью освоивших программу;
  - освоивших программу в необходимой степени;
  - не освоивших программу.
2. количество обучающихся в % переведенных на следующий год обучения:
  - причины не выполнения обучающимися образовательной программы;
  - необходимость коррекции программы.

### Протокол результатов

итогового контроля обучающихся в объединении «Волейбол»

Название объединения  
Фамилия, имя, отчество педагога  
№ группы  
Форма проведения  
Форма оценки результатов  
Члены комиссии  
Результаты итогового контроля

№	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма диагностики	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

Подпись членов комиссии: \_\_\_\_\_

**Тестовый контроль****1 год обучения****Общефизическая и специальная физическая подготовка**

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	40-60	50-70
7	Поднимание туловище из положения лёжа, ноги закреплены	30	30

**Технико-тактическая подготовка**

<b>№ п/п</b>	<b>Тест</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
1	Нижняя прямая пионербольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	9	9
2	Нижняя прямая волейбольная подача мяча с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	3-5	3-5
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	4-6	4-6
4	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	4-6	4-6

## 2 год обучения

### Общезначительная и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 – 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 – 8,6	9,6 – 9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 - 180	155 - 175
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	4 - 6	8 - 11
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 6	11 - 15
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	105-110	110-120
8	Прыжки в высоту с места, см	25-30	20-30

### Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая или боковая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-8	6-7
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	10-12	7-10
3	Передачи мяча в парах через сетку (кол-во раз)	6-7	5-6
4	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	4-5	3-5
5	Передачи мяча в парах (кол-во раз)	10-12	8-10
6	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения



### 3 год обучения

#### Общеспортивная и специальная физическая подготовка

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0 – 5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 – 8,4	9,4 – 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170 - 185	160 - 180
4	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10 - 12
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	7-10	15 - 17
6	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
7	Прыжки в высоту с места, см	40-50	30-50

#### Технико-тактическая подготовка

№ п/п	Тест	Юноши	Девушки
2	Верхняя прямая подача мяча (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	15-20
4	Верхние передачи в парах через сетку (кол-во раз)	12-15	10-12
5	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	8-10	5-7
6	Нападающий удар по диагонали через сетку (кол-во удачных попыток из 10)	5-7	4-5
7	Командные действия в нападении	По результатам выполнения	По результатам выполнения
8	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025