

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БОГОТОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАСМОТРЕННО  
Педагогическим советом МБОУ  
Боготольской СОШ  
Протокол №6 10.08.2024 .



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
Боготольской СОШ  
Кузнецова Т.А.  
Приказ № 176 13.08.2024.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 12 – 16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: базовый

Автор:  
Педагог дополнительного образования  
Вяткина Светлана Сергеевна

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1. Пояснительная записка**

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.12.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, воспитание культуры игрового общения, ценного отношения к спортивным играм.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность** программы в том, что игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Из – за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

**Отличительная особенность** заключается в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола;
2. Основы физической подготовки в волейболе.
3. Изучение и обучение основам техники волейбола;
4. Изучение и обучение основам тактики игры;

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 12 - 16 лет.

В учебные группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в 3 учебные группы численностью от 8 до 15 человек.

**Сроки реализации программы и объем учебных часов.**

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Дата начала реализации программы: 2 сентября 2024 года;

Дата окончания реализации программы: 29 мая 2025 года.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** базовый

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа:

Каждое занятие рассчитано на 2 часа по 40 минут с перерывом на 10 минут.

## **2. Цели и задачи**

**Цель:** создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством обучения навыкам игры в волейбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Сформировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
2. Сформировать дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
3. Расширить знания у обучающихся о технических и тактических приемах волейбола;
4. Расширить знания о приёмах правильной физической нагрузки.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию координации движений и основных физических качеств;
2. Способствовать повышению работоспособности обучающихся;
3. Способствовать развитию двигательных способностей;
4. Развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

1. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

2. Воспитать дисциплинированность;
3. Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
4. Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общие основы волейбола. Правила игры.	8	4	4	Опрос
3.	Общефизическая подготовка	20	4	16	Зачет, сдача нормативных показателей
4.	Специальная подготовка	18	4	14	Зачет, тестовое задание, учебная игра.
5.	Техническая подготовка	12	2	10	Зачет, тестовое задание, учебная игра.
6.	Тактическая подготовка	28	8	20	Зачет, тестовое задание, учебная игра.
7.	Игровая подготовка	36	10	26	Зачет, учебная игра
8.	Контрольные и календарные игры	18	2	16	Учебная игра, соревнование
9.	Итоговые занятия	2	-	2	Промежуточная аттестация. Контрольная игра. Соревнование
10	<b>Итого</b>	144	35	109	

## 3.2. Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (2 часа).

**Теория (1 час):** Инструктаж по ТБ. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы на год. Формы, последовательность и этапы обучения. Действующие правила игры. Терминология и жестикуляция. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положения о соревнованиях. Психологическая подготовка обучающегося. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

**Практика (1 час):** Игры на знакомство с группой.  
Общие основы волейбола. Правила игры (8 часов)

### 2. Общие основы волейбола. Правила игры (8 часов)

**Теория 4 часа):** Правила поведения и ОТ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

**Практика (4 часа):** Разминка. Подвижные игры с волейбольным мячом.

### 3. Общефизическая подготовка (20 часов)

**Теория (4 часа):** Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

**Практика (16 часов):** Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

- ✓ Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
- ✓ Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями
- ✓ Эстафеты без предметов и с мячами
- ✓ Упражнения для развития силы
- ✓ Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- ✓ Упражнения для развития гибкости
- ✓ Упражнения для развития ловкости
- ✓ Комбинированные упражнения по круговой системе
- ✓ Упражнения для развития прыгучести
- ✓ Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
- ✓ Упражнения для развития взрывной силы

#### **4. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

**Теория (4 часа):** Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

**Практика (14 часов):** Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.

- Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.

- Прыжки через скамейку с ведением мяча.

- Передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости

#### **5. Техническая подготовка (12 часов)**

**Теория (2 часа):** Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Практика (10 часов):** Техника выполнения нижнего приема: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног обучающегося при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами. Туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение навесной подачи. Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол

Техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движениями руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Обучение и совершенствование индивидуальных и командных действий; Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные); Совершенствование взаимодействия принимающего - пасующего - нападающего; контр - атакующие действия в волейболе; применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов

## **6. Тактическая подготовка (28 часа)**

**Теория (8 часов):** Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

### **Практика (20 часов):**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар;
- Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут);



- Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
  - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
  - Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах;
- Упражнения на расслабления и растяжения;
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке;
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока;
- Обучение тактике подач, в прыжке СФП.

Обучение тактике нападения:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
  - Упражнения для развития быстроты перемещений;
  - Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
  - Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.

Обучение тактике защиты:

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
  - Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
  - Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
  - Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
  - Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
  - Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре)

## **7. Игровая подготовка (36 часа)**

**Теория (10 часов):** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

**Практика (26 часов):** Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча. Навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).
- Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков.
- Подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Самостоятельное проведение разминки с группой.

### **8. Контрольные и календарные игры (18 часов)**

**Теория (2 часа):** Просмотр видеоматериалов. Обсуждение соревнований. Определение тактических задач.

**Практика (16 часов):** Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с волейбольными командами района. Итоговые контрольные игры.

### **9. Итоговые занятия (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

## **3.3. Планируемый результат**

### **Личностные результаты:**

- Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам;
- Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивных соревнований.

### **Метапредметные результаты:**

- Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- Доводить дело до конца;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### **Предметные результаты:**

- Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Владеть техникой верхней прямой подачи мяча, техникой нападающего удара, техникой блокировки в защите, техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении;
- Владеть тактикой нападения и защиты;
- Владеть контратакующим действиям в волейболе; Владеть навыками судейства; Владеть командными действиями в защите и нападении;
- Играть по правилам;
- Принимать мяч у сетки;
- Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
- Знать методы тестирования при занятиях волейболом;
- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- Знать методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;
- Знать правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Знать правила организации соревнований, этапы их проведения.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»**

Год обучения	2024 - 2025
Дата начала занятий	2 сентября 2024 года
Дата окончания занятий	29 мая 2025 года

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа
Сроки проведения промежуточной аттестации	7 мая 2025 года 8 мая 2025 года

## 2. Условия реализации программы

Реализация данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного зала с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, имеющего подсобные помещения (раздевалки, складские помещения и др.)

### **Материально – техническое обеспечение помещения.**

Для проведения занятий используется отдельный хорошо проветриваемый кабинет: спортивный зал

В перечень оборудования учебных кабинетов входит:

#### *Техническое оснащение:*

- ✓ Экран
- ✓ Компьютер
- ✓ Мультимедиа-проектор
- ✓ Телевизор

#### *Спортивное оборудование:*

- ✓ Волейбольные мячи
- ✓ Набивные мячи
- ✓ Перекладины для подтягивания в висе
- ✓ Гимнастические скакалки для прыжков
- ✓ Волейбольная сетка
- ✓ Гимнастические маты
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Гимнастическая стенка

### **Информационное обеспечение.**

- ✓ Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол
- ✓ Учебные видеофильмы
- ✓ Интернет ресурсы.
- ✓ Разработки упражнений, соревнований, тестовых заданий, квалификационные таблицы.

### **Кадровое обеспечение.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал учета аттестации, журнал техники безопасности, грамоты, дипломы, фотографии.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, контрольная игра в волейбол, контрольные зачеты, соревнования.

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель результативности программы – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

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

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

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы.** Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входной контроль, который осуществляется в виде собеседования и наблюдения для определения уровня образовательных возможностей обучающегося.

**Промежуточный контроль** проводится в конце каждого полугодия в виде выполнения контрольных упражнений и показателей технической подготовленности.

**Итоговый** контроль проводится в конце учебного года по результатам контрольной игры в волейбол и соревнований. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### 4. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса: **очное обучение** и включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, спортивная игра, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно- иллюстративный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы организации учебного занятия:

беседа, игра, наблюдение, практическое занятие, тренировка, открытое занятие, соревнование.

Педагогические технологии:

Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.

Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.

Занятия на свежем воздухе. Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.

Воспитательная направленность занятия. Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Информационно-коммуникативная технология (ИКТ).

Позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видеоредакторы, активно использовать интернет-ресурсы, при этом сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		дата
			теоретические	практические	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1-2</b>	ТБ. Правила волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	1	1	
	<b>Общие основы волейбола.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
<b>3-4</b>	Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	1	1	1	
<b>5-6</b>	Упражнения на выносливость. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	2	1	1	
<b>7-8</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола	2	1	1	
<b>9-10</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя	2	1	1	

	руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол				
	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
<b>11-12</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	1	1	1	
<b>13-14</b>	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения, подводящие упражнения для приема и передач и подач. Игра с элементами волейбола	2		2	
<b>15-16</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>17-18</b>	Развитие скоростно-силовых качеств. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>19-20</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>21-22</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола	2	1	1	
<b>23-24</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>25-26</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приёмов и	2	1	1	



	передач. Баскетбол.				
<b>27-28</b>	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>29-30</b>	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами. Отработка приёмов в игре.	2		2	
	<b>Специальная подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	
<b>31-32</b>	Челночный бег с изменением направления. Подводящие упражнения для приема и передач. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Отработка приёмов в игре.	1	1	1	
<b>33-34</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Отработка приёмов в игре.	1	1	1	
<b>35-36</b>	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>37-38</b>	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекуты в группировке из различных положений. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>39-40</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра	2		2	
<b>41-42</b>	Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Учебная игра	2	1	1	
<b>43-44</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	2	1	1	

	Нижняя прямая подача. Отработка приёмов в игре.				
<b>45-46</b>	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ со скакалками. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>47-48</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		2	
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>49-50</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30 м. Подвижные игры	2	1	1	
<b>51-52</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>53-54</b>	ОРУ. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>55-56</b>	Многократное выполнение технических приемов –одного и в сочетаниях. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>57-58</b>	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Подача мяча снизу. Прием мяча от подачи Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>59-60</b>	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	2		2	
	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	

<b>61-62</b>	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и передача в зону нападения. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>63-64</b>	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2	1	1	
<b>65-66</b>	Многократное выполнение технических приемов –одного и в сочетаниях. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		2	
<b>67-68</b>	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	2	1	1	
<b>69-70</b>	ОРУ. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра	2		2	
<b>71-72</b>	Многократное повторение тактических действий.Игра «Два мяча через сетку». Спортивная игра баскетбол	2		2	
<b>73-74</b>	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Баскетбол	2	1	1	
<b>75-76</b>	ОРУ. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>77-78</b>	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Передачи и подачи. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>79-80</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нацеленная.	2	1	1	

	Отработка приёмов в игре.				
<b>81-82</b>	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Подача – приём. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>83-84</b>	ОРУ. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>85-86</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>87-88</b>	Круговая тренировка. Учебная игра.	2	1	1	
	<b>Игровая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	
<b>89-90</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>91-92</b>	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Действия в нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	2	1	1	
<b>93-94</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 5,6,1 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы). Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>95-96</b>	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	2		2	
<b>97-98</b>	Развитие общей выносливости. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и	2	1	1	

	первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Отработка приёмов в игре.				
<b>99-100</b>	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча. Чередование тактических действий(индивидуальных и коллективных) в нападении. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>101-102</b>	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>103-104</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>105-106</b>	Прием подачи первая передача в зону нападения. Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>107-108</b>	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении. Групповые действия. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>109-110</b>	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи первая передача в зону нападения. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>111-112</b>	Блокирование одиночное. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>113-114</b>	Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>115-116</b>	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Спортивная игра	2	1	1	

	баскетбол.				
<b>117-118</b>	Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро. Прием мяча сверху после отскока от стены. Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>119-120</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>121-122</b>	Прием мяча снизу из различных перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Спортивная игра баскетбол	2	1	1	
<b>123-124</b>	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приемеподачи. Отработка приёмов в игре.	2		2	
	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
<b>125-126</b>	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Отработка приёмов в игре.	2	1	1	
<b>127-128</b>	Прием мяча снизу из различных перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения. Отработка приёмов в игре.	2		2	

<b>129-130</b>	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.	2	1	1	
<b>131-132</b>	Верхняя прямая подача, нацеленная. Верхняя прямая подача (планирующая) по указанным зонам. Отработка приёмов в игре.	2		2	
<b>133-134</b>	Тестирование технических приёмов. подача мяча, передачи в парах, над собой. Учебная игра	2		2	
<b>135-136</b>	Круговая тренировка. Учебная игра	2		2	
<b>137-138</b>	Круговая тренировка. Учебная игра	2		2	
<b>139-140</b>	Промежуточная аттестация. Соревнования			2	
<b>141-142</b>	Круговая тренировка. Учебная игра	2		2	
	<b>Итоговые занятия</b>	2		2	
<b>143-144</b>	Соревнования Соревнования	2		2	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

## 5. Список литературы

### Список литературы, рекомендованный для педагогов.

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
5. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва.

«Физкультура и спорт» 2007.

7. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки – М.: ТВТ Дивизион, 2011.

8. Клещев, Ю.Н. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2009.

#### **Список литературы, рекомендованный обучающимся**

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.

2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.

4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

#### **Список литературы, рекомендованный родителям.**

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000

2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988

3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987

4. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005