

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества»  
г. Улан-Удэ

«Принято»  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации: до 3 лет

Автор-разработчик:  
Хосоев Олег Александрович  
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ, 2023 г.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Основные характеристики программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по волейболу (далее – Программа) разработана на основе:

- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года №678-р;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года. Приказ Министерства спорта РФ и Министерства просвещения РФ от 17.02.2021 года № 86/59;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки России от 18.11.2015 года № 09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ;
- Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ.

Интересными и доступными средствами физического воспитания молодежи являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и

дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению зрения, точности и ориентировке в пространстве. У детей развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Широкому распространению волейбола содействует доступное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Программа актуальна**, так как предусматривает решение проблем оздоровления и закаливания организма обучающихся, обеспечения оптимального для данных возрастных групп уровня физической работоспособности и физических качеств. Кроме повышения уровня физического развития программа обучает основам техники и тактики игры, формирует навыки волейболистов-спортсменов.

Программа имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Теоретическая составляющая программы предусматривает изучение приемов тактики и техники игры в волейбол, правил соревнований, морально – психологическую подготовку. Практическая составляющая включает в себя физическую подготовку, специальную и технико- тактическую подготовку, а также учебно-тренировочные игры и соревновательный процесс.

Программа имеет **базовый** уровень сложности, так как предусматривает освоение базовых тактико-технических приемов игры, спортивное совершенствование, участие в соревнованиях по волейболу всех уровней.

**Особенностью реализации программы** является то, что она не замыкается на решении задач по формированию спортивных навыков обучающихся в избранном виде спорта, а предусматривает укрепление психофизического здоровья, воспитание морально- волевых качеств личности, уверенности в своих силах, целеустремленности, инициативы и самообладания. В программе часть теории вынесена на самостоятельное изучение и освоение с применением информационно-коммуникационных технологий, что позволяет сократить количество часов её освоения, сохранив качество обучения. На занятиях ребята изучают методики выполнения приемов подачи мяча, индивидуальной работы и работы в команде, успешно применяют их в учебно-тренировочной практике.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие обучающиеся 8-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям спортом. Количество обучающихся в группах первого года обучения - 12 человек, второго года обучения - 10 человек,

третьего года обучения - 8 человек. Состав групп постоянный. В состав учебных групп входят обучающиеся одного возраста. Группы комплектуются с учетом индивидуально-психологических и возрастных особенностей детей и подростков 8-15 лет, юношей и девушек 16-17 лет, а также, анатомо-физиологического состояния организма в данных возрастных периодах. Процесс возрастного развития и формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Возраст от 8 до 15 лет, когда мышление уже логичное и обоснованное и ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками, характеризуется перестройкой физического состояния организма, мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), более всего - личностной сферы, сферы самосознания. Для них и для обучающихся юношеского возраста 16-17 лет, с окончательно сформированной сферой познания и полностью управляемым вниманием, организационные спортивные занятия просто необходимы.

**Формы обучения:** очная/дистанционная.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения по санитарно-эпидемиологическим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения: электронную почту, социальную сеть «ВКонтакте», приложение смартфона WhatsApp.

**Формы организации занятий** в очном формате: традиционные (индивидуальная, групповая, фронтальная), сопутствующие (тренировки, соревнования, товарищеские игры, учебно-тренировочные сборы). Подготовка юного волейболиста осуществляется путем теоретического обучения и спортивной тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно- тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол» 3 года.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в год – 144 часа.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создание благоприятных условий для развития и постоянного совершенствования физических качеств обучающихся посредством приобщения к целенаправленным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

- формирование системы знаний, умений, и навыков игры в волейбол;
- овладение методиками игры, приобретение индивидуальной волейбольной специализации;
- подготовка тактическая, техническая и физическая для успешного участия в соревнованиях по волейболу.

### **Планируемые результаты**

**Предметные результаты:**

- владение техникой и тактикой командной игры;
- приобретение начальных специализированных знаний. Личностные результаты:

- развитие самостоятельности, творчества и личной ответственности за свои поступки;

- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- осуществление организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике;

**Формами контроля** в ходе реализации программы являются: входной контроль (опрос), текущий контроль (тестирование), промежуточный контроль (контрольные испытания).

**Формами итогового контроля** являются сдача контрольных нормативов и достойное участие обучающихся в соревнованиях и турнирах на первенство района, города.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 1-й год обучения

| № п/п | Тема  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля                          |
|-------|---|------------------|-----------|------------|--|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика   |  |
| 1     | Введение в программу.<br>Техника безопасности.<br>Государственная символика | 2                | 2         | -          | Входной (опрос)                                    |
| 2     | Физическая культура и спорт в России.<br>История развития волейбола         | 2                | 2         | -          | Входной (опрос)                                    |
| 3     | Гигиена волейболиста.<br>Закаливание  | 4                | 2         | 2          | Текущий (тестирование)                             |
| 4     | Основные понятия и правила игры в волейбол                                  | 4                | 2         | 2          | Текущий (тестирование)                             |
| 5     | Общая физическая подготовка   | 42               | 6         | 36         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 6     | Техническая подготовка  | 32               | 4         | 28         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 7     | Тактическая подготовка  | 26               | 4         | 22         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 8     | Специальная физическая подготовка   | 22               | 4         | 18         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 9     | Учебно-тренировочные игры. Соревнования                                     | 8                | -         | 8          | Итоговый (тестирование, игры, соревнования)        |
| 10    | Итоговое занятие  | 2                | -         | 2          | Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов) |
|       | <b>Итого</b>  | <b>144</b>       | <b>26</b> | <b>118</b> |  |

## Содержание учебного плана

**Тема 1 (2 часа). «Введение в программу. Государственная символика. Техника безопасности»**

**Теория:** Краткое содержание, цель и задачи программы. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Опрос (2 часа).

**Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»**

**Теория:** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

**Тема 3 (4 часа). «Гигиена волейболиста. Закаливание»**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Способы закаливания организма (2 часа).

**Практика:** Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

**Тема 4 (4 часа). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»**

**Теория:** Основные понятия и правила игры в волейбол. Спортивная терминология. Методика судейства. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа).

**Практика:** Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

**Тема 5 (42 часа). «Общая физическая подготовка»**

**Теория:** Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на развитие ловкости, быстроты, координации движений. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения (6 часов).

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений,

кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом.

Контрольные испытания (36 часов).

#### **Тема 6 (32 часа). «Техническая подготовка»**

**Теория:** Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

**Практика:** Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты. Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения. Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (28 часов).

#### **Тема 7 (26 часов). «Тактическая подготовка»**

**Теория:** Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

**Практика:** Выполнение тактических приемов и действий. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими игроками.

Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий. (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (22 часа).

#### **Тема 8 (22 часа). «Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальная выносливость, ловкость, гибкость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Новейшие достижения игры (4



часа).

**Практика:** Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (18 часов).

**Тема 9 (8 часов). «Учебно-тренировочные игры. Соревнования»**

**Практика:** Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры по подвижным играм с элементами техники волейбола, соревнования (8 часов).

**Тема 10 (2 часа).**

**«Итоговое занятие»**

**Практика:** Сдача контрольных переводных нормативов (2 часа).

### 1-й год обучения

| № п/п | Тема  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля                          |
|-------|---|------------------|-----------|------------|--|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика   |  |
| 1     | Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика | 2                | 2         | -          | Входной(опрос)                                     |
| 2     | Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола      | 2                | 2         | -          | Входной(опрос)                                     |
| 3     | Гигиена волейболиста. Закаливание                                     | 4                | 2         | 2          | Текущий (тестирование)                             |
| 4     | Основные понятия и правила игры в волейбол                            | 4                | 2         | 2          | Текущий (тестирование)                             |
| 5     | Общая физическая подготовка   | 26               | 6         | 20         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 6     | Техническая подготовка  | 32               | 4         | 28         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 7     | Тактическая подготовка  | 28               | 4         | 24         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 8     | Специальная физическая подготовка                                     | 34               | 6         | 28         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 9     | Учебно-тренировочные игры. Соревнования                               | 10               | -         | 10         | Итоговый (тестирование, игры, соревнования)        |
| 10    | Итоговое занятие  | 2                | -         | 2          | Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов) |
|       | <b>Итого</b>  | <b>144</b>       | <b>28</b> | <b>116</b> |  |

### Содержание учебного плана

**Тема 1 (2 часа). «Введение в общеобразовательную программу. Государственная символика. Техника безопасности»**

**Теория:** Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

**Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола»**

**Теория:** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

### **Тема 3 (4 часа). «Гигиена волейболиста. Закаливание»**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Физические упражнения как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств. Основные закаливающие факторы.

Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).

**Практика:** Тестирование. Обследование в диспансере (2 часа).

### **Тема 4 (4 часа). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»**

**Теория:** Основные понятия и правила игры в волейбол. Правила судейства и ведения протокола. Терминология и судейские жесты. Понятия о волевых качествах спортсмена. Управление своими действиями, телом, мыслями, переживаниями. Психологическая подготовка. Значение активного отдыха для спортсмена (2 часа).

**Практика:** Тестирование на знание правил игры. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (2 часа).

### **Тема 5 (26 часов). «Общая физическая подготовка»**

**Теория:** Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Спортивные игры.

Скоростные передвижения (6 часов).

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Поддай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (20 часов).

## **Тема 6 (32 часа). «Техническая подготовка»**

**Теория:** Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

**Практика:** Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра «Кому принимать подачу?». Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас.

Определение игрового места в составе команды. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения. Контрольные испытания (28 часов).

## **Тема 7 (28 часов). «Тактическая подготовка»**

**Теория:** Тактики по игровым функциям. Игровые ситуации. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия, осуществление ответных действий. Взаимодействие с другими игроками. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

**Практика:** Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Командная игра.

Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия). Контрольные испытания (24 часа).

## **Тема 8 (34 часа). «Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП). Совершенствование приемов игры, тактико-технических действий, комбинаций и систем нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации, наблюдательности,

умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая).

Прыжковая ловкость. Специальная гибкость (6 часов).

**Практика:** Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование приемов игры в волейбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы. Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Совершенствование приёмов: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (28 часов).

**Тема 9 (10 часов). «Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»**

**Практика:** Тестирование основ знаний по теме «Волейбол». Тестометрический контроль по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической, тактико-технической и специальной подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования(10 часов).

**Тема 10 (2 часа).**

**«Итоговое занятие»**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов (2 часа).

### 3-го год обучения

| № п/п | Тема  | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля                          |
|-------|---|------------------|-----------|------------|--|
|       |   | Всего            | Теория    | Практика   |  |
| 1     | Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика | 2                | 2         | -          | Входной(опрос)                                     |
| 2     | Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола      | 2                | 2         | -          | Входной(опрос)                                     |
| 3     | Гигиена волейболиста. Закаливание                                     | 6                | 2         | 4          | Текущий (тестирование)                             |
| 4     | Основные понятия и правила игры в волейбол                            | 6                | 2         | 4          | Текущий (тестирование)                             |
| 5     | Общая физическая подготовка   | 10               | 2         | 8          | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 6     | Техническая подготовка  | 30               | 4         | 26         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 7     | Тактическая подготовка  | 32               | 4         | 28         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 8     | Специальная физическая подготовка                                     | 40               | 4         | 36         | Промежуточный (контрольные испытания)              |
| 9     | Учебно-тренировочные игры. Соревнования                               | 14               | -         | 14         | Итоговый (тестирование, игры, соревнования)        |
| 10    | Итоговое занятие  | 2                | -         | 2          | Итоговый (сдача контрольных переводных нормативов) |
|       | <b>Итого</b>  | <b>144</b>       | <b>22</b> | <b>122</b> |  |

### Содержание учебного плана

**Тема 1 (2 часа). «Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика»**

**Теория:** Краткое содержание изучаемого курса. Цель и задачи реализации программы. Государственная символика страны: флаг, герб, гимн. Техника безопасности. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача). Профилактика травматизма. Опрос (2 часа).

**Тема 2 (2 часа). «Физическая культура и спорт в России. История**

## **развития волейбола»**

**Теория:** Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом.

Выдающиеся достижения российских спортсменов. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Опрос (2 часа).

### **Тема 3 (6 часов). «Гигиена волейболиста. Закаливание»**

**Теория:** Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Закаливание организма. Основные закаливающие факторы. Самоконтроль во время тренировочного процесса (2 часа).

**Практика:** Тестирование. Обследование в физкультурном диспансере (4 часа).

### **Тема 4 (6 часов). «Основные понятия и правила игры в волейбол. Психологическая подготовка»**

**Теория:** Основные понятия и правила игры в волейбол. Методика судейства. Правила судейства и ведения протокола. Спортивная терминология. Терминология и судейские жесты. Психологический настрой игроков на тренировочный процесс и участие в соревнованиях. Понятия о волевых качествах спортсмена. Психологическая подготовка. Мотивация на победу. Меры предупреждения переутомления (2 часа).

**Практика:** Тестирование на знание правил игры и судейства. Переключения в выполнении технических приёмов и тактических действий. Восстановительные упражнения (4 часа).

### **Тема 5 (10 часов). «Общая физическая подготовка»**

**Теория:** Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Определение скоростно- силовых качеств. Правила подвижных игр и эстафет. Упражнения для плечевого пояса, для мышц ног и таза, с предметами, со скакалками и мячами. Гимнастические, акробатические, силовые упражнения. Скоростные передвижения (2 часа).

**Практика:** Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнений с предметами, со скакалками и мячами; упражнений для развития скорости (гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, челночный бег); прыжковых упражнений (прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, через скакалку); силовых упражнений (упражнения с отягощением для рук и для ног); гимнастических упражнений (без предметов, для мышц рук, ног, таза и плечевого пояса); упражнений на

гимнастических снарядах; акробатических упражнений (перекаты, кувырки, стойки). Спортивные игры: баскетбол, футбол. Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Поддай и попади», «Круг за кругом» Контрольные испытания (8 часов).

#### **Тема 6 (30 часов). «Техническая подготовка»**

**Теория:** Обучение технике – важнейшая учебно-тренировочная задача. Подготовительные и подводящие упражнения. Техника нападения. Техника защиты. Специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи. Технические приемы при работе с мячом (4 часа).

**Практика:** Отработка технических приемов. Волейбольные стойки: высокая, средняя, низкая. Перемещения: взад-вперед, влево-вправо. Удар по отскочившему мячу. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность. Боковая подача. Нижняя подача. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас, короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача-перемещение-передача. Техника защиты: пас из неудобного положения. Игра

«Кому принимать подачу?». Защитные действия с мячом. Блокирование. Техника нападения: высокая прострельная передача, короткий пас, длинный пас, пас назад, подача, пас предплечьями и второй пас. Определение игрового места в составе команды.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи, -передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Контрольные испытания (26 часов).

#### **Тема 7 (32 часов). «Тактическая подготовка»**

**Теория:** Варианты тактических действий. Тактики по игровым функциям. Выбор правильной тактики игры. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Нападающие и ответные действия. Взаимодействовать с другими игроками, в команде. «Участки» поля каждого игрока (4 часа).

**Практика:** Выполнение тактических приемов и действий. Тактика подготовки и выполнения приемов «пас предплечьями», «подача и пас предплечьями», дальнейшие действия. Прием подачи в правой задней «зоне». Прием подачи в левой задней «зоне». Нацеленная подача, подача с лицевой линии, верхняя подача. Передача безадресного мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальная игра. Тактика взаимодействия с другими



игроками. Командная игра. Тактика нападения. Разбег перед атакой, разбег и бросок, замедленный удар в центр площадки. Тактика защиты: выполнение защитных действий (индивидуальные действия, групповые действия, командные действия).

Контрольные испытания (28 часов).

### **Тема 8 (40 часов). «Специальная физическая подготовка»**

**Теория:** Специальная физическая подготовка (СФП). Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Приемы игры, тактико-технические действия, комбинации и системы нападения и защиты в условиях, близких к соревновательным. Специальные подготовительные и подводящие упражнения на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты перемещений, реакции, ориентировки, координации, наблюдательности, умения пользоваться периферическим зрением. Специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая). Прыжковая ловкость.

Специальная гибкость. Новейшие достижения игры (4 часа).

**Практика:** Тактико-технические действия (ТТД). Совершенствование техники игры в волейбол. Отработка быстроты перемещений в ответных действиях на сигналы.

Имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения на развитие прыгучести: прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалкой. Применение освоенных приемов в игровой и соревновательной обстановке. Совершенствование приёмов в рамках ТТД: передач, подач, нападающих ударов. Выполнение упражнений для развития силы рук, туловища, ног: упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные испытания (36 часов).

### **Тема 9 (14 часов). «Тестирование. Учебно-тренировочные игры. Соревнования»**

**Практика:** Тестирование по общей физической подготовке, технической, тактической и специальной подготовке. Определение уровня физической и тактико-технической подготовки в ходе переводных испытаний. Учебно-тренировочные игры и соревнования всех уровней (14 часов).

**Тема 10 (2 часа).**

**«Итоговое занятие»**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов (2 часа).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Планируемые результаты 1-го года обучения**

Предметные:

- формирование представлений о значении предмета волейбол, значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- приобретение начальных знаний по освоению приемов игры.

Личностные:

- развитие самостоятельности, дисциплинированности;
- формирование ответственного отношения к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

### **Планируемые результаты 2-го года обучения**

Предметные:

- освоение приемов и методик игры;
- знание и умение применять правила техники безопасности;
- умение применять упражнения для рук, осанки, позвоночника, выполнять расслабляющие паузы.

Личностные:

- развитие творчества;
- осуществление учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками.

Метапредметные:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, социальной и познавательной практике.

### **Планируемые результаты 3-го года обучения и результаты реализации программы**

Предметные:

- владение базовыми знаниями и умениями, техникой и тактикой командной игры;
- приобретение специализированных профессиональных знаний.

Личностные:

- развитие личной ответственности за свои поступки, готовности и способности к саморазвитию, личностному самоопределению и самообразованию.

- формирование личностной и гражданской позиции в деятельности, способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные результаты:

- формирование межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способности их использования в учебной, соревновательной и социальной практике.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ/АТТЕСТАЦИИ**

**Формами контроля** в ходе реализации программы являются:

- входной контроль: (опрос) с целью определения начального уровня подготовки обучающихся, имеющих знания, умения и навыки, связанных с предстоящей образовательной деятельностью;

- текущий контроль: (тестирование) осуществляется по конкретным темам, с целью диагностирования качества усвоения изученного материала;

- промежуточный контроль: (контрольные испытания) с целью накопления показателей физического развития и уровня специальной подготовки.

- итоговый контроль: (соревновательная практика, учебно-тренировочные игры, сдача нормативов, тестирование) проводится в конце учебного года и предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым темам.

**Формы отслеживания и фиксации результатов:** материалы тестирований, протоколы сдачи контрольных и переводных нормативов, соревнований.

**Формами предъявления и демонстрации результатов освоения программы** являются сдача контрольных нормативов, соревнования.

### **2.2. ОЦЕНОЧНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- карточки с тестовыми заданиями;
- тестовые таблицы с заданиями;
- таблицы с контрольными нормативами;
- протоколы соревнований.

-

## 2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование словесных, наглядных и практических **методов обучения** способствует быстрому освоению изучаемого материала. Метод «обратной связи» помогает в процессе обучения проверить, в правильном ли направлении идет работа, оценить успешность детей в освоении программы.

Применение элементов здоровьесберегающей технологии, технологии развивающего обучения, воспитательных методов (организация деятельности и формирование опыта поведения, педагогическое требование, воспитывающие ситуации) дает возможность обучающимся развиваться во всех сферах, направляет их энергию в конструктивное русло социальной практики.

### Методическое обеспечение программы

| № п/п  | Формы занятий   | Приемы и методы                    | Дидактический материал                                   | Виды и формы контроля                                 | Формы и содержание подведения итогов            |
|--|---|------------------------------------|--|---|---|
| 1. Введение в программу. Техника безопасности. Государственная символика |   |                                    |  |   |   |
|  | Фронтальные (рассказ, беседа)   | Словесные, наглядные               | Плакаты  | Входной контроль (опрос)                              | Опрос. Знание символики РФ, текста гимна России |
| 2. Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола.     |   |                                    |  |   |   |
|  | Фронтальные (рассказ, беседа)   | Словесные, наглядные               | Видеомагнитофон DVD диски                                | Входной контроль (опрос)                              | Опрос. Знание истории развития волейбола        |
| 3. Гигиена волейболиста. Закаливание                                     |   |                                    |  |   |   |
|  | Фронтальные (рассказ, беседа)<br>Индивидуальные (ведение дневника самоконтроля) | Словесные, наглядные, практические | Видеомагнитофон DVD диски                                | Текущий контроль (тестирование)                       | Тестирование. Обследование, антропометрия       |
| 4. Основные понятия и правила игры в волейбол                            |   |                                    |  |   |   |
|  | Фронтальные (рассказ, беседа)<br>Индивидуальные (тестирование)                  | Словесные, наглядные, практические | Видеомагнитофон DVD диски, карточки с вопросами          | Текущий Контроль (тестирование)                       | Знание правил игры                              |
| 5. Общая физическая подготовка   |   |                                    |  |   |   |
|  | Фронтальные (беседа, инструктаж)<br>Индивидуальные (выполнение упражнений)      | Словесные наглядные, практические  | Таблицы с правилами, нормативами, личные карточки, схемы | Промежуточный контроль (контрольные испытания по ОФП) | Сдача контрольных нормативов по ОФП             |

|  |   |                                   |   |  |   |
|--|---|-----------------------------------|---|--|---|
| 6. Техническая подготовка                    |   |                                   |   |  |   |
|  | Фронтальные (беседа, инструктаж)<br>Индивидуальные (выполнение упражнений)      | Словесные наглядные, практические | Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами                       | Промежуточный контроль (контрольные испытания по технической подготовке) | Сдача контрольных нормативов по Технической подготовке) |
| 7. Тактическая подготовка                    |   |                                   |   |  |   |
|  | Фронтальные (беседа, инструктаж)<br>Индивидуальные (выполнение упражнений)      | Словесные наглядные, практические | Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами                       | Промежуточный контроль (контрольные испытания по тактической подготовке) | Сдача контрольных нормативов по тактической подготовке  |
| 8. Специальная физическая подготовка         |   |                                   |   |  |   |
|  | Фронтальные (беседа, инструктаж)<br>Индивидуальные (выполнение упражнений)      | Словесные наглядные, практические | Волейбольная сетка, мячи, таблицы с нормативами                       | Промежуточный контроль (контрольные испытания по СФП)                    | Сдача контрольных нормативов по СФП                     |
| 9. Учебно- тренировочные игры. Соревнования. |   |                                   |   |  |   |
|  | Фронтальные, (тренировка)<br>Индивидуальные (тестирование, сдача нормативов)    | Словесные, практические           | Волейбольная сетка, мячи, карточки с вопросами, таблицы с нормативами | Итоговый контроль (тестирование)   | Игры, соревнования                                      |
| 10. Итоговое занятие                         |   |                                   |   |  |   |
|  | Фронтальные, (тренировка)<br>Индивидуальные (выполнение контрольных нормативов) | Словесные, практические           | Волейбольная сетка, мячи, таблицы с контрольными нормативами          | Итоговый контроль (контрольные испытания)                                | Сдача переводных контрольных нормативов                 |

## 2.4. Материально-техническое обеспечение программы.

### Перечень учебного инвентаря и оборудования

| <b>Технические средства обучения (ТСО)</b>   | <b>Инструменты и приспособления общего пользования</b>   | <b>Инструменты и приспособления индивидуального пользования</b>   |
|--|--|---|
| Аудиальные и аудиовизуальные технические средства: компьютер аудио-видео материалы, диски флешки | Волейбольная сетка, гимнастическая скамейка, Спортивный инвентарь: мячи, гантели, гири, мешки с песком | Спортивный инвентарь: скакалка, гимнастическая палка, волейбольный мяч, набивной мяч<br>Спортивная форма: манишка, спортивная обувь |

### Информационное обеспечение Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», 144 часа в год.
2. Учебно-методические комплекты: методическая литература: книги по истории волейбола, справочники.
3. Учебно-методические разработки заданий и упражнений.
4. Инструкции по технике безопасности.

## 5. Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих/Э.К. Ахмеров – Минск Полымя, - 1985. – 264 с.- Текст непосредственный.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 320 с. - Текст непосредственный.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения/Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, - Москва, Издательский центр «Академия», 2004. 519 с. - Текст непосредственный.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол /Ю.Н. Клещев – Москва Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.- Текст непосредственный.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами /В.С. Кузнецов – Москва Изд-во НЦЭНАС, 2002. – 168 с. - Текст непосредственный.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. – Москва Terra-Спорт, 2001. – 160 с. - Текст непосредственный.
7. Тюленьков С.Ю. Волейбол/С.Ю. Тюленьков – Москва, Советский спорт, 2007.–310 с. - Текст непосредственный.
8. Фурманов А.Г. Волейбол/А.Г. Фурманов – Москва Современная школа, 2009. – 86 с. - Текст непосредственный.

### Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры - [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389038

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025