

Приложение 1 к ДООП
утверждена приказом директора
МАОУ СОШ п. Азанка № 129 от 29.08.2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся 12-17 лет.

Срок реализации 2 года

п. Азанка

Содержание

№ п/п	Содержание программы	Стр.
I.	Пояснительная записка	3
II.	Учебный план	9
III.	Содержание программы	17
IV.	Планируемый результат	21
V.	Учебно–методическое обеспечение и оборудование	22
VI.	Список литературы	23

I. Пояснительная записка

I.1 Направленность образовательной программы

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

- Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:
- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

Создавая программу учебно-тренировочных занятий, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по волейболу.

Программа разработана с опорой на нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №27- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р).

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018г. № 196, г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 08.09.2015 г. № 613н).

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Устав МАОУ СОШ п. Азанка.

I.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование сдачи контрольных нормативов.

Актуальность программы заключается в том, что подростков и взрослого населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма. Программой предусмотрена преемственность в физическом воспитании обучающихся, т.к. в рамках дополнительного образования дети с 1 класса занимаются различными видами спорта.

Педагогическая целесообразность 2-х летней программы волейболу. Как и все другие виды спорта, волейбол, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-х летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

На уроках физической культуры обучающиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры.

По данной программе занимаются 2 разновозрастные группы.

Адресат общеразвивающей программы. Программа предназначена для детей 12-17 лет. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

1.3. Цель образовательной программы:

содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип занятий - это выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

1.4. Задачи образовательной программы

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

I. 5. Отличительные особенности программы

При достаточно ограниченном выборе педагог зачисляет в группу всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Порядок комплектования групп

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два года обучения.

- группа среднего возраста (12-13 лет)
- группа старшего возраста (14-17 лет)

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. Для обучающихся среднего возраста большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. Для обучающихся старшего возраста, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий лично-ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

1.6. Сроки реализации программы

Программа курса волейбол рассчитана на 2 года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу в каждой возрастной группе. В год 68 часов для каждой возрастной группы.

I.7 Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, поселковые, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Контрольно-оценочные нормативы.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Учебный материал распределяется в соответствии с возрастным принципом, комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

I. 8. Формы и способы проверки результативности

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

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся секции 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 действий.

I. 9. Мониторинг реализации образовательной программы Рекомендуемые нормативы ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Контрольные испытания по технической подготовке (юноши, девушки)

№ п/п	Контрольные испытания	Младшая возрастная группа (12-13 лет)	Старшая возрастная группа (14-17 лет)
-------	-----------------------	---------------------------------------	---------------------------------------

1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	6из10	8из10
2.	Подача на точность: 12-13 лет - верхняя прямая; 14-17 лет - верхняя прямая по зонам.	3из5	4из5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3из5	4из5
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	6из10	8из10

II. Учебный план для группы среднего возраста 12-13 лет

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Проверка навыков, умений. знаний
3	Техническая подготовка	38	4	34	Проверка навыков, умений. знаний
4	Тактическая подготовка	9	2	7	Проверка навыков, умений. знаний
5	Контрольно-оценочные	2	0	2	Тесты, итоговые

	испытания				соревнования
6	Итого:	68	9	59	

Учебный план для группы старшего возраста 14-17 лет

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Беседа, опрос
2	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Проверка навыков, умений. знаний
3	Техническая подготовка	34	4	30	Проверка навыков, умений. знаний
4	Тактическая подготовка	20	4	16	Проверка навыков, умений. знаний
5	Контрольно-оценочные испытания	2	0	2	Тесты, итоговые соревнования
6	Итого:	68	11	57	

Учебно-тематический план для группы среднего возраста 12-13 лет

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
----------	-----------------	--------------	----------------

1	2	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. ОРУ. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
2	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
3	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача, нижняя боковая подача. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
4	2	Беседа: правила игры в волейбол. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра: Воробы и вороны.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
5	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение выхода к мячу на приеме. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
6	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Изучение выполнения нападающего удара из зоны 4. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
7	2	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Игра 11 передач.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
8	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета, направленная на развитие силы и быстроты движений.	Проверка навыков, умений. знаний
9	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
10	2	Беседа: режим дня спортсмена. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафета:	Опрос, проверка навыков, умений.

		направлена на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.	знаний
11	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке, из полного приседа, из полуприседа. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
12	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Эстафеты из элементов перемещений. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
13	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. Учебная игра 4:4	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
14	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тактика приёмов мяча и доводка мяча. Приёмы мяча, летящего на различной высоте. Игра: «День и ночь»	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
15	2	Беседа: история возникновения и развития волейбола. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
16	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
17	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Напрыгивание на тумбу. Многократные броски набивного мяча. Игра: «Вызов номеров»	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
18	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Игра: Салочки.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования

19	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение подач по заданию. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
20	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча: верхняя, нижняя. Выполнение приема в падении. Эстафета на развитие скоростно-силовых способностей.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
21	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча с перемещениями. Разучивание техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
22	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разучивание техники выполнения блокирования и страховки. Игра: Попробуй унеси.	Проверка навыков, умений. знаний
23	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение нападающего удара с двух шагов в прыжке. Учебная игра.	Тесты, итоговые соревнования кружка
24	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение тактических действий с розыгрышем в три касания.	Проверка навыков, умений. знаний
25	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием подачи в зону 3, выбор места при приеме подачи, при приеме мяча.	Тесты, итоговые соревнования кружка
26	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча на точность с собственного подбрасывания и партнера. Эстафета с преодолением препятствий.	Тесты, итоговые соревнования кружка
27	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Выполнение нападающего удара: ударное движение кистью по мячу. Учебная игра.	Тесты, итоговые соревнования кружка

28	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
29	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
30	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
31	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
32	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
33	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
34	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний

Учебно-тематический план для группы старшего возраста 14-17 лет

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
-------	--------------	--------------	----------------

1	2	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Легкий бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация нападающего удара и блока. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
2	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Работа с набивными мячами. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
3	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача, нижняя боковая подача. Выполнение подач на точность. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
4	2	Беседа: правила игры в волейбол. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
5	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выход к мячу на приеме. Выполнение приема подачи с различных зон в зону 3. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
6	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
7	2	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Учебная игра 4х4.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
8	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой,	Проверка навыков, умений. знаний

		разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Учебная игра.	
9	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
10	2	Беседа: режим дня спортсмена. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Работа с набивными мячами в парах. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
11	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке, из полного приседа, из полуприседа. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) через сетку с места, с разбега, после поворота, в прыжке. Учебная игра 2х2.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
12	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
13	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие координации движений. Розыгрыш мяча после блока, прием скидки. Учебная игра 4х4	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
14	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тактика приёмов мяча и доводка мяча. Приемы мяча, летящего на различной высоте. 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. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
15	2	Беседа: история возникновения и развития волейбола. Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний

		Учебная игра.	
16	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Учебная игра 2х2.	Проверка навыков, умений. знаний
17	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Напрыгивание на тумбу. Многократные броски набивного мяча. удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебная игра	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
18	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
19	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение подач по заданию. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
20	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча: верхняя, нижняя. Выполнение приема в падении. Игра Вертушка.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
21	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча с перемещениями. Выполнение второй передачи с зоны 3 в зону 4, с зоны 2 в 4. Учебная игра.	Товарищеские встречи, школьные и районные соревнования
22	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разучивание техники выполнения блокирования и страховки. Блокирование: одиночное блокирование в зонах 3, 2, 4; стоя на подставке и в прыжке. Игра Вертушка.	Проверка навыков, умений. знаний
23	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Выполнение подач из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, по зонам. Учебная	Тесты, итоговые соревнования кружка

		игра.	
24	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнение тактических действий с розыгрышем в три касания. Учебная игра.	Проверка навыков, умений. знаний
25	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием подачи в зону 3, выбор места при приеме подачи, при приеме мяча. Учебная игра.	Тесты, итоговые соревнования кружка
26	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча на точность с собственного подбрасывания и партнера. Игра Вертушка.	Тесты, итоговые соревнования кружка
27	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Выполнение нападающего удара: ударное движение кистью по мячу. Учебная игра.	Тесты, итоговые соревнования кружка
28	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
29	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
30	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
31	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
32	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;	Опрос, проверка навыков, умений. знаний

		игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1. Учебная игра.	
33	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний
34	2	Разминочный бег, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Учебная игра.	Опрос, проверка навыков, умений. знаний

III. Содержание программы

Теоретическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте

и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

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. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх. То же с касанием волейбольного мяча. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке.

Техническая подготовка

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Поддачи: верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

2. 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; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контрольно-оценочные испытания

Включают в себя сдачу контрольных нормативов и контрольные игры (соревнования).

IV. Планируемый результат.

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся **смогут узнать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся **должны уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

V. Учебно – методическое обеспечение и оборудование.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ 204 м2 с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

Скакалка – 9 шт.;

волейбольные мячи -14 шт.;

мячи для метания 150 грамм - 5 шт.;

обруч – 14 шт.;

конус – 14 шт.;

сетка волейбольная – 3 шт.

скамья гимнастическая – 4 шт.;

секундомер – 2 шт.;

кольца баскетбольные – 2 шт.;

кольца баскетбольные переносные – 2 шт.;

перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;

гимнастические маты тонкие – 10 шт.

коврик гимнастический - 14 шт.

баскетбольные мячи 21 шт.

иглы для накачивания мячей – 5 шт.

теннисные мячи - 5 штук;

гимнастическая стенка – 12 пролетов.

Примечание: В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 68 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

VI. Список литературы.

1. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие. -2014, Пятигорск.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
3. Жуков Ю.Е., Ильин Г.И., Козловский Э.А. Акробатическая подготовка волейболистов. 2000
4. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. 2000. – 111 с.

5. «Методическое пособие для тренеров по волейболу» Подготовил: Истомин А.А. -г. Сыктывкар, 2015
6. Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. – Москва: ВФВ, 2011. – 24 с., илл.
7. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О.Романенко., Е.В.Фомин. – Москва: ВФВ, 2012. – 28 с., илл.
8. Методический сборник №10. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / авторы: А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. – Москва: ВФВ, 2012. – 24 с., илл.
9. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра
10. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с. Брошюра.
11. Титов С.В. Чесноков Ю.Б. Методический сборник
12. Фомин Е.В., Булыкина Л.В., Суханов А. Методическое пособие. Техничко-тактическая подготовка волейболистов.- 2015
13. Шарафеева А.Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск. 2009