

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестравский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 9  
от « 03 » 08. 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Коренченко Владимир Владимирович  
тренер-преподаватель  
Шлыков Олег Николаевич  
тренер-преподаватель  
Репко Кристина Александровна  
тренер – преподаватель

с. Пестровка, 2022 год

## Краткая аннотация

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижнее, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Федеральным [законом](#) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

## организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Программа предусматривает занятия, как в спортивном зале, так и на футбольном поле, имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа предполагает расширенное знакомство с историей развития волейбола в Самарской области, в России и мире. Большое внимание было уделено методике обучения технике, тактике, игровой деятельности.

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 N 10), должен к 2024 году - не менее 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

**Актуальность программы.** Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. Данная программа помогает решить эту проблему.

**Новизна** программа состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала с использованием различных способов обучения

## Отличительные особенности программы

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

### Педагогическая целесообразность.

Программа «Волейбол» позволяет занимающимся приобщиться к культуре «волейбола», как Самарской области, России, так и мировой и решить проблему досуговой деятельности для более полного освоения курса «волейбола» в школьной программе.

**Цель** программы заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучении знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

В связи с этим, для обучающихся ставятся следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма обучающихся, 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;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**Прогнозируемые результаты:** обучающиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

## **Ожидаемые результаты:**

### **обучающиеся должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;
- методику судейства учебно – тренировочных игр;

### **обучающиеся должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу.

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

овладеть основами физической культуры;

приобретение крепкого здоровья;

развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);

развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие задачи:

#### *1. Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### *2. Обучающие:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

### *3. Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

По окончании реализации программы ожидаются достижения следующих результатов:

Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

**Возраст учащихся**, на который рассчитана данная программа с 7 до 18 лет.

Работа в рамках тренировочных занятий строится по подгруппам (по возрастам): дети 7-10 лет (младшая группа), дети 11-14 лет (средняя) и (старшая группа) 15-18 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются вместе. Занятия с группой проводятся 2 раза в неделю по 1.75 академических часа.

## Организационно - педагогические условия реализации программы

Срок реализации программы: 1 год (4 модуля)

1 модуль – 31.5 часов, длительностью 1.75 часа;

2 модуль – 31.5 часов, длительностью 1.75 часа;

3 модуль – 31.5 часов, длительностью 1.75 часа;

4 модуль – 31.5 часов, длительностью 1.75 часа.

**Форма организации деятельности:** групповая, «круговая тренировка», фронтальная, поточная, индивидуальная.

### Методы обучения:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;

- наглядные: просмотр трансляций игр; показ упражнений, элементов игры, наблюдение.

- практические методы: практические тренировки; демонстрация упражнений, выполнение отдельных заданий, игровой.

- методы контроля: опрос, тестирование, учебная игра, сдача нормативов, участие в соревнованиях

### Учебно-тематическое планирование.

Содержание занятий	Количество часов				Формы контроля
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль	
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	1	1	1	Опрос
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	1	1	1	Беседа. Инструктаж
Правила соревнований по волейболу.	1	1	1	1	зачет
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	
Общая физическая	12.5	12.5	10.5	10.5	тест

подготовка.					
Специальная физическая подготовка.	8	8	8	8	тест
Техническая и тактическая подготовка.	12	12	14	14	тест
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
Выполнение контрольных нормативов.	1	1	2	2	тест
Контрольные игры и соревнования.	1	1	1	1	Наблюдение
Инструкторская и судейская практика.	1	1	1	1	зачет
<b>Всего часов:</b>	<b>31.5</b>	<b>31.5</b>	<b>31.5</b>	<b>31.5</b>	

### Календарно- тематическое планирование (1-й модуль)

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретические занятия.</b>	<b>2</b>	
1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Волейбол в Самарской области Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Инструктаж. Опрос
2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол. Основы спортивной тренировки.	1	Тест
<b>2</b>	<b>Раздел: Практические занятия.</b>	<b>36.5</b>	



3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.. Передача сверху двумя руками над собой	1	наблюдение
4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	наблюдение
6	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
7	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
8	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	1	наблюдение
9	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
11	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	1	наблюдение

12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
13	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
15	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
16	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
17	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	наблюдение
18	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости	1	наблюдение
19	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств..	1	наблюдение

21	<p>Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Контрольная игра.</p>	1	наблюдение
22	<p>Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>	1	наблюдение
23	<p>Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Верхняя подача на точность. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.</p>	1	наблюдение
24	<p>Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..</p>	1	наблюдение
25	<p>Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>	1	наблюдение
26	<p>Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.</p>	1	наблюдение
27	<p>Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.</p>	1	наблюдение
28	<p>Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Тактика защиты: групповые действия.</p>	1	наблюдение

29	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..		наблюдение
30	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
31	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Судейство. Контрольная игра.	1	наблюдение
32	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы: СФП.	1	тест
33	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	1	наблюдение
34	Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
35	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	1	беседа
36	Инструкторская и судейская практика. Контрольная игра.	1	наблюдение
37	ОФП. Баскетбол. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.	1	тест

38	ОФП. Ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.	1	наблюдение
39	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	0.5	наблюдение

### Календарно-тематическое планирование (2-й модуль )

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретические занятия.</b>	<b>2</b>	
1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Инструктаж. Беседа
2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол. Основы спортивной тренировки.	1	тест
<b>2</b>	<b>Раздел: Практические занятия.</b>	<b>36.5</b>	
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Перемещения и стойки.. Передача сверху двумя руками над собой	1	наблюдение

4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	наблюдение
6	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
7	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
8	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач в зоны 5,6,1.	1	наблюдение
9	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
10	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Тактика защиты: групповые действия, командные действия Упражнения для развития ловкости.	2	наблюдение
11	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Тактика защиты: групповые действия. взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).	1	наблюдение
12	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение

13	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
15	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
16	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
17	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	наблюдение
18	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости	1	наблюдение
19	Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
20	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств..	1	наблюдение
21	Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Контрольная игра.	1	наблюдение

22	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
23	Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Верхняя подача на точность. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1	наблюдение
24	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..	1	наблюдение
25	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
26	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
27	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
28	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Тактика защиты: групповые действия.	1	наблюдение
29	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2)..		наблюдение



30	Упражнения для развития быстроты. Эстафетный бег, эстафеты с предметами, с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	1	тест
31	Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития прыгучести. Правила соревнований по волейболу. Инструкторская и судейская практика. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Судейство. Контрольная игра.	1	тест
32	Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Упражнения для развития гибкости.	1	наблюдение
33	Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Контрольная игра	1	наблюдение
34	Упражнения для развития быстроты..	1	наблюдение
35	Инструкторская и судейская практика. Контрольная игра	1	наблюдение
36	Контрольные нормативы: СФП.	1	тест
37	ОФП. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
38	ОФП. Передача мяча.	1	наблюдение

39	ОФП. Действия с мячом.	0.5	наблюдение
----	------------------------	-----	------------

### Календарно тематическое планирование(3-й модуль)

1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Инструктаж. Беседа
2	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. Контрольные нормативы: ОФП.	1	Тест
3	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Контрольные нормативы: СФП Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
6	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
7	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение

8	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	1	наблюдение
9	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
10	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1`	наблюдение
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	наблюдение
12	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
13	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
14	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
15	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	наблюдение
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение

17	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
18	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
19	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
20	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Правила игры в волейбол. Инструкторская и судейская практика.	1	наблюдение
21	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	наблюдение
22	Бег с препятствиями. Кросс. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
23	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение

24	<p>Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперед и назад.</p>	1	наблюдение
25	<p>Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.</p> <p>Упражнения для развития прыгучести.</p>	1	наблюдение
26	<p>Акробатические соединения. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2.</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>	1	наблюдение
27	<p>Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя подача на точность</p> <p>Упражнения для развития гибкости.</p>	1	наблюдение
28	<p>Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p>	1	наблюдение
29	<p>Упражнения с набивными мячами. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.</p>	1	наблюдение
30	<p>Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p>	1	наблюдение
31	<p>Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Контрольная игра.</p>	1	наблюдение

32	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
33	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
35	Упражнения в висах и упорах. Тактика защиты: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
36	Учебно-тренировочная игра с заданиями. Контрольные нормативы: ОФП Упражнения для развития гибкости.	1	тест
37	ОФП. Блокирование.	1	наблюдение
38	ОФП. Командные действия	1	наблюдение
39	ОФП. Групповые действия	0.5	наблюдение

### Календарно-тематическое планирование (4-й модуль)

№ п/п	Краткое содержание	Кол-во часов	
<b>1</b>	<b>Раздел: Теоретические занятия.</b>	<b>2</b>	

1.	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	Инструктаж. опрос
2	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах. Основы спортивной тренировки. Правила игры в волейбол. Основы спортивной тренировки.	1	тест
<b>2</b>	<b>Раздел: Практические занятия.</b>	<b>36.5</b>	
1	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
2	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	наблюдение
3	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение

4	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
5	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
6	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение

8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
10	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
11	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
12	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	наблюдение
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение
15	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	1	наблюдение



16	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств..	1	наблюдение
18	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1	наблюдение
19	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
20	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
21	Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития гибкости..	1	наблюдение
22	Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	наблюдение
23	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее	1	наблюдение
24	Акробатические соединения. Нижняя прямая подача на точность Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение

25	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития силовых качеств. Нижняя боковая подача на точность.	1	наблюдение
26	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя подача на точность. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	наблюдение
27	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития выносливости. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	наблюдение
28	Упражнения с набивными мячами.. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	наблюдение
29	Бег с препятствиями. Кросс. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения в висах и упорах.	1	наблюдение
30	Упражнения в висах и упорах. Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Упражнения для развития силовых качеств.	1	наблюдение
31	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2. Упражнения для развития быстроты.	1	наблюдение
32	Упражнения с резиновыми мячами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2. Контрольная игра.	1	наблюдение
33	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития прыгучести.	1	наблюдение

34	Акробатические соединения. Тактика нападения: индивидуальные действия. Упражнения для развития гибкости.	1	наблюдение
35	Акробатические соединения. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	наблюдение
36	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития силовых качеств. Тактика нападения: групповые действия	1	наблюдение
37	ОФП. Тактика защиты	1	наблюдение
38	ОФП. Тактика нападения	1	наблюдение
39	ОФП. Групповые действия	0.5	наблюдение

### **Планируемые результаты освоения программы**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития и **знать**:

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. В процессе занятий обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании курса должны **уметь**:

**- характеризовать:**

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**- определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

## **Методическое обеспечение общеобразовательной программы**

### Основные принципы, положенные в основу программы:

принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;

принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;

принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Выбор *методов, приемов и организационных форм* для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные *методы* работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельный), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в волейбол.

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

Для проведения занятий секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1.	Сетка волейбольная	2 штуки
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	8-10 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	6-8 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные	10 штук
8.	Гантели различной тяжести	10 штук
9.	Мячи волейбольные	10 штук
10.	Рулетка	1 штуки

## Список рекомендуемой литературы:

### Список литературы для педагога:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991
2. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991
8. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе Пособие для учителя. Москва «Просвещение » 1989
9. Здоровье детей. Методическая газета для учителей. Издательство Первое сентября 1-15 марта/2004 года №5 (255)
10. Лях В.И., Зданевич А.А.. «Физическая культура в школе», М, «Просвещение», 2012г. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Лях В.И., Зданевич А.А.. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение» 2010
12. Мейксон Г.Б., В.Н.Шаулин, Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия по физической культуре Москва «Просвещение» 1986
13. Научно-методические журналы «Физическая культура в школе». Издательство «Школа- пресс» № 3/2004, 6/2005, 1/2007,2/2007, 4/2007
14. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.
15. Станкин М.И. Психолого- педагогические основы физического воспитания. Пособие для учителя Москва «Просвещение» 1987
16. Спорт в школе. Методическая газета для учителей. Издательский дом Первое сентября. №6(408) 16-31 марта 2007
17. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. Москва «Медицина» 1991.
18. Родиченко В.С. и др.. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России; Олимпийский комитет России.- М.:Советский спорт, 1999.

### для обучающихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.

4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959 г.