

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете

Протокол № 3 от 02.04.2021г.



# Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 10-18лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Рыков Владимир Николаевич

с.Становое, 2021 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарный учебный график
3. Учебный план
4. Содержание программы
5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы)
6. Список литературы
7. Рабочая программа первого года обучения
8. Рабочая программа второго года обучения.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная (общеразвивающая) образовательная программа «Волейбол» составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу. Она имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Новизна программы.**

Пропаганда здорового образа жизни, забота о здоровье будущего поколения становится в настоящее время особенно острой и необходимой.

Особенно полезно закладывать основы хорошего здоровья в детстве и юношестве. Это обеспечит успех подросткам в настоящей и будущей жизни. Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащённостью.

**Актуальность программы** заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение. Именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привитие обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** - содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятия.

#### **Задачи:**

##### 1. Образовательные:

- обучение обучающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

##### 2. Развивающие:

- развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- совершенствование навыков и умений игры;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

### 3. Воспитательные:

- воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

#### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов волейбола;
- активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья;
- самостоятельно участвовать в соревнованиях городского и областного уровня.

#### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия для каждой группы проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в учебный год (из расчета 36 учебных недель).

#### **Условия реализации программы.**

Минимальный возраст зачисление детей в группу 11 лет. Перевод обучающихся осуществляется по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов и показанных спортивных результатов. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения.

#### **Формы организации занятий.**

Основными формами организации деятельности обучающихся являются групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

Основные формы учебно-тренировочного процесса - групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и турнирах.

## **2. Календарный учебный график.**

**Начало учебного года – 1 сентября.**

**Окончание учебного года – 31 мая.**

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	1 год обучения	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	2 год обучения	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

### 3. Учебный план Первый год обучения.

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Из них	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	50	4	46
3.	Специальная физическая подготовка	30	6	24
4	Текущий контроль	2		2
5.	Технико-тактическая подготовка	116	10	106
6.	Соревнования и товарищеские игры	12		12
7.	Промежуточный контроль	2		2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

### Второй год обучения.

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Из них	
			теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	14		14

3.	Специальная физическая подготовка	16		16
4.	Текущий контроль	2		2
5.	Технико-тактическая подготовка	168	12	156
6.	Соревнования и товарищеские игры	12		12
7.	Итоговый контроль	2		2
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>

#### 4. Содержание программы.

##### Первый год обучения.

##### 1. Теоретическая подготовка

**История развития волейбола.** История развития и зарождение волейбола в СССР. Становление волейбола как вида спорта. Обзор основных этапов развития его в довоенный период. Выступления советских волейболистов на международных соревнованиях. Характеристика сильнейших национальных команд.

**Правила игры и методика судейства соревнований.** Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила игры. Перспективы дальнейшего развития правил. Влияние правил игры на ее развитие. Упрощенные правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Обязанности членов судейской бригады. Ведение документации соревнований. Роль судьи как воспитателя. Значение квалифицированного судейства.

**Техника и тактика игры в волейбол.** Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Классификация технических приемов. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

**Цель и задачи тактической подготовки.** Зависимость тактической подготовки от других видов подготовки. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки тактической подготовки игроков и команды. Особенности тактической подготовки с начинающими.

**Единая Всероссийская спортивная классификация.** Значение классификации и этапы её развития. Научные основы классификации. Обоснование разрядных требований и контрольных упражнений. Разрядные

требования в волейболе для присвоения спортивных разрядов. Присуждение судейской категории.

**Физическая подготовка.** Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

**Общая характеристика спортивной тренировки.**

**Самоконтроль на тренировках.**

**Установка на игру и разбор.**

**Интегральная подготовка.** Двусторонние игры. Товарищеские игры. Городские соревнования, областные соревнования.

## **2. Общая физическая подготовка**

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. **Цель:** гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, а так же создание основы для развития базовых умений и навыков. **Задачи ОФП:** повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений; стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей; систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений.

Средства ОФП делятся на 2 группы: косвенного и прямого влияния. Косвенные – кроссы, плавание, лыжный бег и т.д. Прямые – упражнения направлены на повышение физической подготовленности и должны быть схожи по координации и характеру с действиями в волейболе.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта. Общая физическая подготовка. Основной задачей ОФП является повышение работоспособности организма в целом. Предполагаемый результат: развитие у обучающегося основных физических качеств; повышение психологической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата.

Общая физическая подготовка может проводиться в самых разнообразных условиях: на стадионе, в гимнастическом зале, в лесу, в парке. Многие



упражнения можно выполнять без специального оборудования мест занятий, используя гимнастические снаряды, различные отягощения, природные материалы и др.

Основными средствами ОФП волейболистов являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах - на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

**Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

**Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**Легкоатлетические упражнения.** Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м . Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега;

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в

защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

**Общая сила.** Ни одно физическое упражнение немислимо без проявления силы. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Общая силовая подготовленность волейболистов характеризуется комплексным развитием силы мышц и мышечных групп. Она приобретаетс я посредством выполнения разнообразных физических упражнений в процессе ОФП и является фундаментом для специальной силовой подготовки. Правильный подбор упражнений должен обеспечивать пропорциональное развитие всех участвующих в соревновательном движении мышц или мышечных групп. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Применяя упражнения с отягощениями, необходимо учитывать уровень подготовленности спортсменов, их самочувствие в день тренировки, и нагрузка должна быть строго индивидуальна.

**Взрывная сила.** Выполнение большинства технических приемов в волейболе (подачи, нападающие удары и др.) требует проявления взрывной силы. Поэтому, специальная силовая подготовка волейболиста должна быть направлена прежде всего на развитие скоростно-силовых способностей спортсменов. Эффект скоростно-силовой тренировки зависит от оптимального возбуждения ЦНС, количества мышечных волокон, принимающих импульсы; расхода энергии при растягивании — сокращении мышц. Поэтому интервалы отдыха между сериями упражнений должны быть такими, чтобы восстанавливалась работоспособность организма спортсменов.

При развитии взрывной силы можно применять незначительные по весу отягощения, поскольку чрезмерное увлечение отягощениями сдерживает прирост специальной силовой подготовленности, т.к. в этом случае нагрузка переносится на неспецифические мышечные группы. Вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена.

В специальной силовой тренировке должен применяться главным образом

тот режим работы, который соответствует режиму функционирования мышц в игре, с тем, чтобы обеспечивать морфологические и биохимические адаптации (локально-направленное воздействие нагрузки). Упражнения должны выполняться с высокой скоростью сокращения мышц.

Скоростно-силовые способности совершенствуются на базе общей силовой подготовленности.

Наиболее приемлемыми для силовой подготовки являются:

- упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- упражнения с партнером (приседания, перетягивания и др.);
- упражнения с отягощением (с гирями, штангой, гантелями и др.);

основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП является средством специализированного развития физических качеств. **Задачи** ее более узки и более специфичны это: развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища; быстроты перемещения и сложной реакции; скоростной, прыжковой, игровой выносливости; акробатической и прыжковой ловкости, гибкости; совершенствование функциональных возможностей организма спортсменов; повышение психологической подготовленности.

**Средствами являются:** подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим; упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры.

Предполагаемый результат: подготовка спортсменов к соревнованиям различного уровня; совершенствование технических приемов и развитие специальных физических качеств у спортсменов.

**Развитие силы.** Упражнения для развития силы: с резиновыми амортизаторами, набивным мячом, в парах, с гантелями, штангой для различных мышечных групп. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего.

**Развитие быстроты.** Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами: легкой атлетики (бег, прыжки), баскетбола (ловля, ведение, передачи), акробатика (кувырки, перевороты), быстроты ответных действий, быстроты и ловкости, быстроты и ориентировки

**Развитие выносливости.** Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста: скоростная, прыжковая, силовая, игровая.

**Развитие ловкости.** Упражнения для воспитания ловкости волейболиста: для защитника – с элементами акробатики, с б/б мячами; для нападающего – на подкидном мостике, с элементами акробатики, с теннисными мячами. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания

**Развитие гибкости.** Развитие прыгучести. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

**4. Текущий контроль.** Знание правил игры в волейбол. Результаты участия в соревнованиях и конкурсах.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка.**

##### ***Техническая подготовка***

**Цель:** формирование и совершенствование соответствующих навыков. И овладение правильной техники.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

##### **Техническая подготовка:**

- техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места);
- техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом;
- техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Техника нижних подач: прямая, боковая, свечой, методика обучения технике нижних подач. подача на точность;
- техника передачи двумя сверху над собой, назад (короткие, средние, длинные). Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой;

-техника приема снизу двумя, одной (на месте, после перемещения). Техника приема сверху двумя руками после перемещения с падением: на спину, бедро-спину. Техника приема мяча с падением: кувырком (вперед, назад, в сторону), на руки-грудь;

-техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча;

-техника прямого нападающего удара на силу;

-техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища);

-техника нападающего удара с имитацией передачи (нападающий удар тихий, после имитации сильного);

-техника блокирования: одиночное, групповое.

**Тактическая подготовка.** Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки: подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты; упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные); двусторонние игры (с заданиями); контрольные игры и соревнования.

**Методы тактической подготовки.** Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами,

схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры.

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеосъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

#### ***Тактическая подготовка игрока:***

-обучение тактике нападающих ударов. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы;

-обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач. Обучение приему мяча от сетки. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации;

-обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Упражнения для развития прыгучести;

-обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе. Нападающий удар толчком одной ноги. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений;

-обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями;

-применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов;- технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны;

-технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;

-обучение взаимодействиям нападающего и пасующего. Передача мяча одной рукой в прыжке;

-обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы;

-обучение командным действиям в нападении. Учебная игра с заданием;

-обучение командным действиям в защите. Учебная игра с заданием. Двусторонняя игра.

#### **6. Соревнования и товарищеские игры.**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется

использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

### **7. Промежуточный контроль.**

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

## **Второй год обучения.**

**1. Теоретическая подготовка.** Инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. История развитие волейбола. Закрепление изученного ранее.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление

ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения 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. 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 в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

**4. Текущий контроль.** Знание правил игры в волейбол. Анализ результатов участия в соревнованиях и конкурсах.

#### **5. Техничко-тактическая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Нападающий удар в прыжке, нападающий удар в прыжке с разбега. Нападающий удар с переводом. Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прием мяча отраженного от сетки. Групповое блокирование (двойной блок).

Обучение обучающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить. Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

#### **Тема 7: Соревнования и товарищеские игры.**

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.



Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в соревнованиях.

### **Тема 8: Итоговый контроль.**

Знание правил игры в волейбол. Анализ результатов участия в соревнованиях и конкурсах.

## **5. Оценочные и методические материалы (методическое обеспечение программы).**

<b>Раздел</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	- беседа; -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы;	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; -работа по таблицам;	- фотографии; - рисунки; -учебные и методические пособия; -специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Волейбол»;	- участие в беседе; -краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам
	-практические занятия	-практический показ.	-научно-популярная литература.	фотографиям, фильмам.

<b>Общая физическая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -волейбольный инвентарь.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b>Техническая подготовка</b>	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература; -волейбольный инвентарь.	Контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. Текущий контроль.

<b>Соревнования</b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	-волейбольный инвентарь	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b>Контрольно-переводные</b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	-волейбольный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b>Медицинский контроль</b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

## **Приложение**

**Контрольно-переводные нормативы.** Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки;
- 4 упражнения специальной физической подготовки.

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1 бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – выше норматива.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающиеся набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей

развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс, соревнование.

### **Содержание и методика проведения контрольных испытаний.**

**Челночный бег 5х6.** Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6 м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

**Бег 30 м.** Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

**Верхняя передача мяча у стенки:** выполняется на расстоянии 2-3 м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

**Прием мяча снизу двумя руками:** выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

**Верхняя прямая подача:** с 11 до 12 лет выполняется подача с укороченной площадки и соответственной высотой сетки, с 13 лет с обычной площадки. Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

**Контроль в программе.**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Методы и формы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Отслеживание результатов</b>
Предварительный	Определить уровень физической подготовки обучающихся	Выполнение контрольных нормативов	Сентябрь	Согласно подготовленности и обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план
Текущий	По результатам скорректировать программу	Выполнение контрольных нормативов	Январь	Внести изменения, добавления
Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов	Май	Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся

**Методическая часть.** Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **6. Список литературы**

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996. – 83 с.
2. Безмельницын Н.Г., Астафьев Н.В. Подготовка курсовых (дипломных) работ по предмету «Теория и методика избранного вида физкультурно-спортивной деятельности»: Учебн. пособие. – Омск: СибГАФК, 1994. – 85 с.
3. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
4. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
5. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
7. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 17 лет.

**Год обучения:** 1 год обучения

**Группа №1**

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

### Пояснительная записка

На первом году обучения основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Работа спортивной секции предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу.

**Цель:** ознакомление детей с правилами, техникой и тактикой игры.

#### Задачи программы:

- **образовательные:** обучать основным двигательным умениям и навыкам; познакомить обучающихся с историей возникновения и развития волейбола, терминологией и правилами игры; способствовать освоению техники и тактики игры в волейбол.
- **развивающие:** развивать основные двигательные качества (скорость, силу, ловкость, выносливость); способствовать развитию морально-волевых качеств, потенциальных возможностей и повышению работоспособности; формировать познавательные интересы, игровое мышление, сообразительность, быстроту реакции и ориентировку в пространстве; формировать умения принимать решения в быстро меняющейся обстановке.
- **воспитательные:** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

#### Ожидаемые результаты в конце первого года обучения.

##### Знать:

- историю возникновения и развития волейбола;
- правила игры в волейбол;
- терминологию;
- тактику;
- правила безопасности.

##### Уметь:

- выполнять технические приёмы с мячом индивидуально и в группах;
- уметь взаимодействовать на площадке;
- толерантно относиться друг к другу.



### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения
		Теория	Практ.	
1	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	2		
2	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	2		
3	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	1	1	
4	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	2	-	
5	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1	1	
6	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
7	Командные тактические действия через игрока передней линии с		2	

	изменением позиций игроков.			
8	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		2	
10	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		2	
11	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		2	
12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	1	1	
13	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.	1	1	
14	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2	
15	Блокирование нападающего удара		2	

	(индивидуальное и групповое). Страховка.			
16	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.		2	
17	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
18	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
19	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеская встреча со сборной командой Гимназии № 11.		2	
20	Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	
21	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		2	
23	Верхняя прямая подача. Передачи		2	

	мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.			
24	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
25	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		2	
26	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.	1	1	
27	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
28	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
29	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
30	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол	1	1	
31	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	

	Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
32	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	1	
33	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
34	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
35	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
36	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
37	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
38	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		2	
39	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча		2	

	двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.			
40	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
41	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	1	
42	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
43	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1	1	
44	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		2	
45	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
46	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
47	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.	1	1	
48	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
49	Прямой нападающий удар. Верхняя		2	

	прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			
50	Текущий контроль.		2	
51	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	1	
53	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
54	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	1	1	
55	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		2	
56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
57	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя прямая подача.		2	
58	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	1	1	
59	Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке.		2	
60	Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
61	Подачи мяча через сетку. Прием и		2	

	передачи мяча сверху во встречных колоннах.			
62	Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
63	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		2	
64	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		2	
65	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
66	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	
67	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		2	
68	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями.	1	1	
69	Нападающий удар со второй линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.		2	
70	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.	1	1	
71	Прием мяча в падении. Подачи на точность.		2	
72	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
73	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке.		2	



	Групповые тактические действия в нападении.			
74	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
75	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
76	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
77	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
78	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
79	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
80	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удара.		2	
81	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с	1	1	

	заданиями.			
82	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
83	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
84	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
85	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
86	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
87	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
88	Совершенствование блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
89	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении.		2	
90	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
91	Совершенствование защитных		2	

	действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.			
92	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар.		2	
93	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
94	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
95	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
96	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
97	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
98	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
99	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
100	Учебно-тренировочная игра с		2	

	тактическими действиями в защите.			
101	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
102	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
103	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке . Нападающего удара.		2	
104	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
105	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
106	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара.		2	
107	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
108	Промежуточный контроль		2	

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной (общеразвивающей) образовательной программе**  
**«Волейбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 17 лет.

**Год обучения:** 2 год обучения

Группа №2

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно - тематическое планирование

### Пояснительная записка

На втором году обучения основное внимание уделяется совершенствованию специальной физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе. Основные показатели работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в физической, технической, теоретической подготовленности.

**Цель:** формирование физической культуры обучающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом. Популяризация игры в волейбол.

#### **Задачи программы:**

- **образовательные:** воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность; расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями.
- **развивающие:** развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость; совершенствовать функциональные возможности организма; формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия; формировать умения в организации и судействе спортивной игры волейбол.
- **воспитательные:** воспитывать умение подчиняться общей цели, взаимодействовать внутри коллектива, работать в команде; воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и сознательно применять их в досуговой деятельности как вид активного отдыха.

#### **Ожидаемые результаты в конце второго года обучения.**

- устойчиво владеть умениями и навыками игры;
- достичь высокого уровня физического развития по данной программе;
- владеть основными тактическими и техническими приемами;

- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформировать первичные навыки судейства;
- уметь контролировать психическое состояние.

### Календарно-тематическое планирование.

№ п\п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения
		Теор.	Практ.	
1	Правила игры и техники безопасности при занятиях волейболом. Судейство соревнований по волейболу.	2		
2	Стойка игрока. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)		2	
3	Передачи мяча. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.		2	
4	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.		2	
5	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2	
6	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
7	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	

8	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
9	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		2	
10	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.		2	
11	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.		2	
12	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.		2	
13	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.		2	
14	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.		2	



15	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.		2	
16	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия Командные тактические действия		2	
17	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.		2	
18	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».		2	
19	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра.		2	
20	Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
21	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
22	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		2	
23	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны б в зоны		2	

	3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.			
24	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
25	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.		2	
26	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи.		2	
27	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
28	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
29	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
30	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
31	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны		2	

	2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.			
32	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
33	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
34	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
35	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
36	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	1	
37	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	1	
38	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная	1	1	

	игра в волейбол с заданиями.			
39	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	1	
40	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		2	
41	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		2	
42	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	
43	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.		2	
44	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол		2	
45	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол		2	
46	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		2	

47	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача.		2	
48	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
49	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
50	Текущий контроль		2	
51	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
52	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
53	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.		2	
54	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
55	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.		2	
56	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол		2	
57	Передачи мяча назад. Нападающий удар. Верхняя		2	

	прямая подача.			
58	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
59	Передачи мяча через сетку кулаком. Верхняя прямая подача мяча в прыжке.		2	
60	Передачи мяча через у сетки в прыжки. Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		2	
61	Подачи мяча через сетку. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.		2	
62	Взаимодействие игрока зоны 2 и 4 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
63	Передачи мяча в прыжке. Верхняя прямая подача.		2	
64	Верхняя прямая подача. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.		2	
65	Передачи мяча в стену. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.		2	
66	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	
67	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра в волейбол.		2	
68	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра с заданиями.	1	1	
69	Нападающий удар со второй		2	

	линии. Прием мяча с нападающего. Учебная игра.			
70	Блокирование одиночное. Нападающий удар. Учебная игра.		2	
71	Прием мяча в падении. Подачи на точность.		2	
72	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.	1	1	
73	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении.		2	
74	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
75	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
76	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
77	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в		2	

	защите.			
78	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
79	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.	1	1	
80	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке Нападающего удар.		2	
81	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
82	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
83	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
84	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
85	Совершенствование второй передачи. Совершенствование		2	



	приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.			
86	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
87	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
88	Совершенствование блокирования. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
89	Общая физическая подготовка. Верхняя передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении.		2	
90	Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении		2	
91	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		2	
92	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке. Нападающего удар.		2	
93	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу		2	

	одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.			
94	Совершенствование второй передачи. Совершенствование приема мяча снизу и сверху с падением. Учебная игра с заданиями.		2	
95	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
96	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в нападении		2	
97	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
98	Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. Совершенствование навыков одиночного блокирования.		2	
99	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
10	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.		2	
101	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.		2	

	Командные тактические действия в защите.			
102	Совершенствование первых и вторых передач. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением. Командные тактические действия в защите.		2	
103	Верхняя передача мяча в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи мяча в прыжке . Нападающего удар.		2	
104	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование прямого нападающего удара.		2	
105	Общая физическая подготовка. Передача мяча в прыжке. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданиями.		2	
106	Совершенствование защитных действий. Совершенствование нападающего удара, тактика нападающего удара. Индивидуальные тактические действия в защите.		2	
107	Одиночное блокирование. Совершенствование нападающего удара с переводом влево. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.		2	
108	Итоговый контроль		2	

