

муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»

Топилина Светлана Анатольевна  
С=RU, S=Красноярский край, L=Минусинск, Т=Директор, О=""  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5""",  
СНИЛС=04518978792, ИНН=242300145763,  
E=ukaminbuh@yandex.ru, G=Светлана Анатольевна,  
SN=Топилина, CN=Топилина Светлана Анатольевна  
место подписания

Утверждено  
приказом от 31.08.20233 №01-04197

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
секции «Волейбол»

Бублик Надежда Алексеевна

ФИО педагога, разработавшего и реализующего программу

10-15 лет

Возраст обучающихся

3 года

Срок реализации программы

Минусинск, 2023

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

Паспорта приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей" (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения, воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 29.09.2020 N 28;

Программы развития МОБУ «СОШ №5», типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в примерном учебном плане.

Важнейшим требованием к тренировочным занятиям являются обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной показатель работы секции по волейболу - это динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовке (по истечении каждого года), выступления на городских соревнованиях. Программа включает следующие виды спортивной подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, тактическую, интегральную, психологическую подготовку. Распределение времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по волейболу представлено в примерном учебном плане.

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

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

**Новизна и актуальность:** Актуальность и новизна программы основана на комплексном подходе к подготовке молодого человека «новой формации» умеющего жить в современных условиях: мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений. Обеспечивает строгую последовательность и направленность всего процесса подготовки юных волейболистов, преемственность в решении задач укрепления

здоровья и гармоничность развития юных спортсменов. Воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в волейболе, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия в спортивной секции волейбола призваны сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа отвечает запросам со стороны детей и их родителей.

**Отличительные особенности программы:** заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий. Так же программа является углубленным продолжением общеобразовательной программы в школы.

**Адресат программы:** создавая программу учебно-тренировочных занятий по волейболу для девочек и мальчиков 10-15 лет, была взята за основу типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке, опыт работы спортивных школ по волейболу.

- группа - комплексная;
- состав группы – постоянный (может быть переменным);
- набор детей – свободный при наличии медицинской справки; дополнительный набор осуществляется при наличии вакантных мест на второй и третий год обучения.
- форма занятия – коллективная, групповая;
- количество обучающихся – 15-20 человек;
- уровень освоения программы: общекультурный

### **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

уровень реализации программы: базовый (основной, общекультурный)

объем программы: общее количество учебных часов в:

первый год обучения: 136 часов, по 4 часа в неделю

второй год обучения: 136 часов, по 4 часа в неделю

третий год обучения: 136 часов, по 4 часа в неделю

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 занятия в неделю, по 2 часа.

### **2.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы:**

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

**2. 3. Содержание программы:  
Учебный план (136 часа). 1 год обучения**

№п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле	2	1	1	наблюдение
3	Техническая подготовка	35	5	30	зачет
4	Тактическая подготовка	36	6	30	зачет
5	Специальная подготовка	40	8	32	зачет
6	Общая физическая подготовка	15	2	13	зачет
7	Контрольные игры и испытания	6	0	6	зачет
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	

**Учебный план (136 часа). 2 год обучения**

№п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле	2	1	1	наблюдение
3	Техническая подготовка	31	5	26	зачет
4	Тактическая подготовка	36	6	30	зачет
5	Специальная подготовка	40	8	32	зачет
6	Общая физическая подготовка	15	2	13	зачет
7	Контрольные игры и испытания	6	0	6	зачет
8	Соревнования	4	0	4	наблюдение
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	

### Учебный план (136 часа). 3 год обучения

№п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда, правила ПБ, ПДД, антитеррористической безопасности, электробезопасности	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях (опрос, тестирование).
2	Правила игры. Игровое поле	2	1	1	наблюдение
3	Техническая подготовка	31	5	26	зачет
4	Тактическая подготовка	32	6	26	зачет
5	Специальная подготовка	40	8	32	зачет
6	Общая физическая подготовка	15	2	13	зачет
7	Контрольные игры и испытания	6	0	6	зачет
8	Соревнования	8	0	8	наблюдение
	<b>ВСЕГО</b>	<b>136</b>	<b>23</b>	<b>113</b>	

#### Содержание учебного плана, программы на 1 год обучения

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- ✓ - перемещения,
- ✓ - подачи,
- ✓ - передачи,
- ✓ - нападающие удары,
- ✓ - блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- ✓ - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- ✓ - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- ✓ - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

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

Тактика нападения и тактика защиты:

- ✓ - индивидуальные действия,
- ✓ - групповые действия,
- ✓ - командные действия.

#### 7. Правила игры в волейбол

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Общая физическая подготовка. 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.

8. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- ✓ - 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.

10. Контрольные испытания.

- ✓ - Контрольные испытания по общей физической подготовке
- ✓ - Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Содержание учебного плана, программы на 2 год обучения.**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебнотренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,

- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. **Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником
- Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. **Правила игры в волейбол.** Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. **Общая физическая подготовка.** 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. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. **Специальная физическая подготовка.**

- 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.

10. **Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. **Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. **Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

### **Содержание учебного плана, программы на 3 год обучения:**

1. **Физическая культура и спорт в России.** Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. **История развития волейбола.** Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

3. **Влияние физических упражнений на организм человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное

условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебнотренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
  - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
  - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником
- Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. 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. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- 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.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные:**

У учащихся:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей таких ценностей как: жизнь, время, безопасность, труд;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

### **Предметные:**

Учащиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;

### **Метапредметные:**

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;
- формирования навыка анализировать игровую ситуацию и находить правильное решение;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий: вести диалог, слушать собеседника, аргументировано излагать свое мнение, конструктивно решать конфликты и осуществлять совместную деятельность.

### **Предметные умения:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;
13. Освоят тактику игры

## **Комплекс организационно-педагогических условий:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

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

- сетка волейбольная- 1 шт.
- стойки волейбольные-2 шт
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-6шт.
- гимнастические маты-16шт.
- скакалки- 25 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
- мячи волейбольные – 10 шт.

*Календарный учебный график*

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теория	6
2	Специальная подготовка техническая	58
3	Специальная подготовка тактическая	58
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	14

## Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Содержание. Тема занятия.	Кол-во часов
1	Введение. История возникновения волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	2
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2
3	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
4	Тактические действие. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2
5	Специальная физическая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
6	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2
7	Контрольные игры и испытания. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Бег в течении 6-ти минут.	2
8	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
9	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
10	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении.	2
11	Техническая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2
12	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2
13	Техническая подготовка. Боковая подача.	2
14	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2
15	Тактическая подготовка. подача и пас предплечьями.	2
16	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2

17	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
18	Тактические действие. Нацеленная подача	2
19	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса Развитие координационных способностей.	2
20	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	2
21	Техническая подготовка. Передача сверху.	2
23	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	2
24	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2
25	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	2
26	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2
27	Общая физическая подготовка. Подвижные игры с использованием волейбольных мячей.	2
28	Тактическая подготовка. Передача безадресного мяча.	2
29	Техника нападения. Высокая прострельная передача.	2
30	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	2
31	Техника нападения. Подача, пас предплечьями и второй пас.	2
32	Техника защиты. Игра “Кому принимать подачу?”	2
33	Техническая подготовка. Нижняя подача.	2
34	Специальная физическая подготовка. Пас предплечьями на точность.	2
35	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2
36	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
37	Тактическая подготовка. Верхняя подача.	2
38	Техника нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2
39	Техника Защиты. Пас из неудобного положения.	2
40	Специальная физическая подготовка. Техника атакующего удара.	2
41	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц ног и таза.	2
42	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	2
43	Общая физическая подготовка. Игра пионербол.	2
44	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения.	2

45	Тактика защиты. Игра "Кому принимать подачу"	2
46	Техническая подготовка. Пас в движении.	2
47	Тактика нападения. Поддача с лицевой линии.	2
48	Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"	2
49	Техническая подготовка. Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.)	2
50	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2
51	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача.	2
52	Тактика защиты. Игра "Берем игру на себя"	2
53	Общая физическая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	2
54	Тактика нападения. Разбег перед атакой.	2
55	Тактика нападения. Замедленный удар в центр площадки.	2
56	Тактика нападения. Разбег и бросок.	2
57	Техническая подготовка. Удар по отскочившему мячу.	2
58	Игра с заданием. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2
59	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	2
60	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
61	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2
62	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафета.	2
63	Тактическая подготовка. Поддача и пас предплечьями.	2
64	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2
65	Тактические действия. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
66	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2
67	Тактика защиты. Умение взаимодействии с другими игроками.	2
68	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№	Тема занятия. Содержание.	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Физическая культура и спорт в России. История возникновения волейбола. Сведения о строении и функциях организма.	2
2	Тактика нападения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
3	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2
4	Тактика нападения. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2
5	Специальная физическая подготовка. Упражнения с набивными и теннисными мячами.	2
6	Тактика нападения. Пас предплечьями в движении.	2
7	Общая физическая подготовка. Комбинированный бег со сменой скорости и направлений.	2
8	Общая физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	2
9	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
10	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	2
11	Техника нападения. Пас предплечьями на точность.	2
12	Специальная физическая. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара.	2
13	Техническая подготовка. Боковая подача.	2
14	Техническая подготовка. подача и пас предплечьями. Верхняя подача.	2
15	Техническая подготовка. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2

16	Тактика нападения. Нацеленная подача. Передача сверху. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
17	Специальная физическая подготовка. Передача –перемещение- передача. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
18	Техника защиты и нападения. Игра «На подачах-вся команда».	2
19	Техника защиты и нападения. Передача безадресного мяча.	2
20	Тактика нападения. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача – перемещение - передача.	2
21	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2
22	Специальная физическая подготовка. Перемещений по сигналу.	2
23	Техническая подготовка. Высокая пристрельная передача. Пас из неудобного положения.	2
24	Тактика нападения. подача, пас предплечьями и второй пас. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2
25	Специальная физическая подготовка. Игра “Кому принимать подачу?”	2
26	Тактическая подготовка. Верхняя подача. Пас предплечьями на точность. Игра “Круг за кругом”.	2
27	Техническая подготовка. Передача сверху (подготовка, выполнение, дальнейшие действия).	2
28	Специальная физическая подготовка. Пас из неудобного положения.	2
29	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
30	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача. Верхняя подача.	2
31	Тактическая подготовка. Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия. Пас из неудобного положения.	2
32	Тактическая подготовка. Индивидуальные действие.	2
33	Общая физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	2
34	Тактика защиты. Пас из неудобного положения.	2
35	Тактическая подготовка. Игра волейбол по упрощенным правилам.	2
36	Техническая подготовка. Игра “Подай и попади”	2
37	Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения	2

38	Тактическая подготовка. Игра “Сумей передать и подать”	2
39	Тактика защиты. Подвижные игры и эстафеты.	2
40	Тактическая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Пас в движении.	2
41	Тактическая подготовка. Подача с лицевой линии. Игра “Берем игру на себя”	2
42	Тактическая подготовка. Передача-перемещение-передача. Высокий пас назад. Общеразвивающие упражнения	2
43	Тактика защиты. Короткий пас. Передача-перемещение-передача.	2
44	Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты реакции, наблюдательности. Игра “Берем игру на себя”	2
45	Техническая подготовка. Разбег перед атакой. Игра”Кому принимать подачу”	2
46	Тактика защиты. Пас из неудобного положения. Общеразвивающие упражнения	2
47	Тактика защиты. Замедленный удар в центр площадки. Подача, пас предплечьями и второй пас.	2
48	Общая физическая подготовка. Удар о стену.	2
49	Техническая подготовка. Игра волейбол по упроченным правилам.	2
50	Специальная физическая подготовка. Оценка игровых достижений.	2
51	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
52	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
53	Техническая подготовка. Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	2
54	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2
55	Техническая подготовка. Боковая подача. Подвижные игры и эстафета.	2
56	Тактическая подготовка. Подача и пас предплечьями.	2
57	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2
58	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2

	Нацеленная подача	
59	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2
60	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками. Передача сверху.	2
61	Техническая подготовка. Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.	2
62	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2
63	Техническая подготовка. Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача – перемещение- передача.	2
64	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
65	Техническая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
66	Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2
67	Техническая подготовка. Боковая подача.	2
68	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

### Календарно-тематическое планирование 3 год обучения

№	Тема занятия. Содержание.	Кол-во часов
1	Задачи на 3 год. Правила игры, расстановки. Вводное занятие инструктаж по технике безопасности. Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	2
2	Общая физическая подготовка. Прыжковые упражнения.	2
3	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Прыжковые упражнения.	2
4	Тактика нападения. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2

5	Специальная физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	2
6	Тактика нападения. Атакующий удар после передачи.	2
7	Тактика защиты. Одиночный, коллективный блок.	2
8	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	2
9	Тактика защиты. Одиночный, коллективный блок.	2
10	Специальная физическая подготовка. Контрольные игры и испытания.	2
11	Тактика нападения. Атакующий удар после передачи. Упражнения со скакалками и мячами.	2
12	Техника нападения. Атака в условиях прессинга. Атака после паса назад.	2
13	Тактика нападения. Подача, пас снизу, передача и атака. Верхняя подача.	2
14	Тактика защиты. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
15	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалками и мячами.	2
16	Техническая подготовка. Нацеленная подача. Передача сверху.	2
17	Техника защиты и нападения. Игра на скидку в пределах линии атаки.	2
18	Специальная физическая подготовка. Подъем мяча в падении	2
19	Техника защиты. Передача безадресного мяча.	2
20	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас. Передача – перемещение- передача.	2
21	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2
22	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2
23	Специальная физическая подготовка. Прием с кувырком.	2
24	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2
25	Техническая подготовка. Пас из неудобного положения. Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	2
26	Тактическая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас. Подача, пас предплечьями, «связка». Игра “Кому принимать подачу?”	2
27	Тактическая подготовка. Одиночный, коллективный блок. Верхняя подача.	2
28	Тактическая подготовка. Блокирование на выносливость. Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	2

29	Техническая подготовка. Защита 2-1-3.	2
30	Техническая подготовка. Отражение скидки: левый нападающий атакует.	2
31	Техническая подготовка. Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	2
32	Тактическая подготовка. Верхняя подача. Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	2
33	Тактическая подготовка. Пас из неудобного положения. Атака и контратака.	2
34	Техническая подготовка. Блокирование на выносливость. Атака и контратака.	2
35	Тактическая подготовка. Проход связующего и прикрытие сзади справа. Прием подачи и атака.	2
36	Техническая подготовка. Проход связующего и прикрытие сзади справа. Прикрыть и отразить.	2
37	Техника атакующего удара. Проход связующего и прикрытие сзади справа. Связующий атакует вторым касанием.	2
38	Техническая подготовка. Защита 2-4	2
39	Тактика защиты. Защита в шесть игроков.	2
40	Техническая подготовка. Прием силовой атаки.	2
41	Тактическая подготовка	2
42	Тактика защиты. Прикрытие от скидок через площадку. Короткий пас.	2
43	Техническая подготовка. Короткий пас. Прикрытие от скидок через площадку.	2
44	Специальная физическая подготовка. Блокирование на выносливость.	2
45	Тактическая подготовка. Игра волейбол с заданием.	2
46	Тактическая подготовка Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку.	2
47	Тактическая подготовка. Игра "Кому принимать подачу". Пас из неудобного положения.	2
48	Общая физическая подготовка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2
49	Тактическая подготовка. Связующий принимает, а правый нападающий выполняет связку. Атака и контратака.	2
50	Тактическая подготовка. Игра волейбол с заданием.	2

51	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ). Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
52	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
53	Техническая подготовка. Боковая подача. Подвижные игры и эстафета.	2
54	Общая физическая подготовка.упражнения на развитие физических качеств	2
55	Тактические действие. Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2
56	Тактические действие. Нацеленная подача	2
57	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	2
58	Тактика защиты. Умение взаимодействию с другими игроками.	2
59	Техническая подготовка. Передача сверху.	2
60	Техническая подготовка. Передача сверху.	2
61	Техническая подготовка. Пас-отскок мяча-пас.	2
62	Специальная физическая подготовка. Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	2
63	Техническая подготовка. Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2
64	Техническая подготовка. Передача –перемещение- передача.	2
65	Техническая подготовка. Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2
66	Общая физическая подготовка. Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2
67	Техническая подготовка. Боковая подача.	2
68	Контрольные игры и испытания. Оценка игровых достижений.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>

## Условия реализации программы.

**Площадь спортивного помещения:** зала 315,3м<sup>2</sup>., тренерская-8,4 м<sup>2</sup>, подсобные пом-42,21 м<sup>2</sup>, раздевалки-40,7 м<sup>2</sup>, душевые -11 м<sup>2</sup>  
итого 417,61 м<sup>2</sup>

Материально-техническая база:

- сетка волейбольная- 1шт.
- стойки волейбольные-2 шт
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-6шт.
- гимнастические маты-16шт.
- скакалки- 25 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 6шт.
- мячи волейбольные – 10 шт.

**Информационное обеспечение:**

1. <https://volley.ru/>
2. <https://www.youtube.com/channel/UCWgtDIc00V86agRCP96pkew>
3. [https://vk.com/video-193371457\\_456239034](https://vk.com/video-193371457_456239034)
4. <https://zen.yandex.ru/video/watch/6038db563c2fb736e7df1bb4>
5. <https://zen.yandex.ru/video/watch/6258852046d9ad54df82e565>

**Кадровое обеспечения:** тренер в области физической культуры и спорта имеющий опыт работы в спортивной деятельности не менее 10 лет. Образование высшее, переподготовка пройдена в 2021 году.

**Формы аттестации** – журнал посещаемости, зачет.

**Контрольные тесты (испытания) для определения технической подготовленности волейболистов**

№. п/п	Технический прием	Тесты (контрольные испытания)
1	Прием и передача мяча	1. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (из 10 попыток).  2. Прием и передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (из

		10 попыток).  3. Прием и передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (из 10 попыток).
2	Подача мяча	1. Верхняя прямая подача на точность (по 10 попыток в левую и правую половину площадки).  2. Верхняя боковая подача на силу в пределы площадки (из 10 попыток).
3	Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 на точность по 10 попыток в зоны 1 и 5 с передачи из зоны 3.  2. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки (из 10 попыток) с передачи из зоны 3.
4	Блокирование	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (из 10 попыток).  2. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в пределы площадки (из 10 попыток).

### Оценочные материалы:

#### Упражнения и нормативы оценки технической подготовленности волейболистов

Игровой приём	Возраст	Тест	Мальчики				Девочки				
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	

Приём и передача мяча	11-12 лет	1	6	5	3	2	5	4	3	2
		2	4	3	2	1	3	2	1	0
		3	5	4	3	2	4	3	2	1
	13 лет	1	6	5	3	2	5	5	3	2
		2	4	3	2	1	4	3	2	1
		3	5	4	3	2	4	3	2	1
	14 лет	1	7	5	3	2	6	5	3	2
		2	5	4	2	1	4	3	2	1
		3	7	5	4	2	5	4	3	2
Подача мяча	11-12 лет	1	6	5	3	2	5	4	2	1
		2	5	4	2	1	4	3	2	1
	13 лет	1	7	5	4	3	5	4	3	2
		2	7	6	4	2	5	3	2	1
	14 лет	1	8	6	4	3	6	4	3	2
		2	8	7	5	3	6	5	3	2

### Список литературы

1. типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук)

2. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.