

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского  
муниципального района Республики Марий Эл  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического  
совета

МБОУ ДО «Параньгинский  
ЦРФС»

от 30 мая 2024 года

Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Параньгинский ЦРФС»

Насыров Ф.М.

приказ №20/5-О от 30.05.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»

ID программы: 6210

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часа

Разработчики программы:

Сунагатов Ф.Ф., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Шаймарданова М.К., заместитель директора учебно – воспитательной работе

пгт. Параньга,  
2024 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

### 1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Направленность программы: физкультурно – спортивная**

#### Актуальность программы

Актуальность программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, учащийся более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от начала занятий, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

#### Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 7-18 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности волейболу.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого можно получить базовые навыки игры в волейбол. По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» (7 лет в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

### **Формы обучения**

Очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

**Уровень программы:** базовый

### **Режим занятий**

Количество часов в год – 144 часа

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа -45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации.

Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста и пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается. В группах могут заниматься как начинающие, так и учащиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **1.3 Объем программы**

Общее количество учебных часов - 144 часов в год.

#### 1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Вводное занятие	Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Влияние общих упражнений на организм занимающихся	<p>Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.</p> <p>Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.</p> <p>Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.</p> <p>Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение ОРУ в максимальном темпе</p> <p>Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.</p> <p>Шпагаты: правой, левой; поперечный.</p> <p>Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полос препятствий".</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах, перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи). Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин.</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	Влияние специальных упражнений на	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом,	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

		<p>организм занимающихся</p>	<p>спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении. многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.</p> <p>Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед.</p> <p>Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;</p> <p>Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.</p> <p>Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.</p> <p>Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.</p> <p>Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.</p> <p>Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.</p> <p>Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.</p> <p>Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку.</p> <p>Эстафеты с прыжками бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Подвижные игры: "салки", "лапта".</p> <p>Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).</p>	
4	Техническая подготовка	Теория технической подготовки	<p>Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров: подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;</p> <p>Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.</p>	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

5	Тактическая подготовка	Теория тактики игры	Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком; Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка		Игры по правилам с заданиями	Наблюдение, анализ деятельности
7	Контрольные игры и соревнования		Контрольное занятие в форме зачета.	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности, сдача контрольных нормативов

### 1.5 Планируемые результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся должны:

Знать:

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в волейбол;
- правила соревнований по волейболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

Уметь:

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу.

Владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в волейбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

№	Наименование раздела, темы	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	2	5	Беседа, опрос

2	Общая физическая подготовка	15	3	12	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.1	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
2.3	Спортивные и подвижные игры	6	1	5	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3	Специальная физическая подготовка	15	5	10	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	1	2	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Техническая подготовка	50	5	45	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4.1	Приёмы и передачи мяча	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4.2	Подачи мяча	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4.3	Стойки	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4.4	Нападающие удары	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4.5	Блоки	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	30	3	27	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5.1	Тактика подач	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5.2	Тактика приёмов и передач	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
5.3	Тактика ударов	10	1	9	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

6	Игровая подготовка	22		22	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
7	Контрольные игры и соревнования	10		10	Наблюдение, собеседование, сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	144	18	126	

## 2.2 Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. История развития волейбола.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, устный опрос
	14	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Личная гигиена. закаливание. режим питания, режим дня. Техника перемещений	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Врачебный контроль и самоконтроль. Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	21	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общеразвивающие и подготовительные упражнения/ Их назначение.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	23	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Октябрь	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча. Верхняя передача мяча. Верхняя прямая передача мяча. Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	5	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Гигиена тренировочного процесса Верхняя передача в прыжке. Верхняя передача за голову. Верхняя передача в прыжке назад.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила соревнований по волейболу. Спортивная терминология. Подача мяча. Нижняя, верхняя подача мяча. Нижняя, верхняя прямая подача мяча.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	12	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нижняя боковая подача мяча нижняя «свечой». ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Развитие специальных двигательных качеств.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	2	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Защитные стойки. Защитные передвижения. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности

	5	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятие	1/1	Просмотр видеозаписей. учебных фильмов/ Стойки. Прием. передача. подача мяча	Спортивный зал	Собеседование. опрос. наблюдение. анализ деятельности
	9	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. ОФП без предметов.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	12	14.00-15.40	Практическое занятие	2	ОФП для нижнего пояса тела, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	16	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	19	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	23	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	26	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	30	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
Декабрь	3	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП верхний плечевой пояс, с использованием лыжного экспандера	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	7	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар накатом. Нападающий удар с отскоком от блока в аут.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	10	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Упрощенные правила игры. Закаливающие процедуры. Нападающий удар из зоны 2. Нападающий удар из зоны 3. Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Собеседование. опрос. наблюдение. анализ деятельности
	14	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удары со второй линии. Нападающий удар из зоны 1. Нападающий удар из зоны 6. Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	17	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	21	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	24	14.00-15.40	Практическое занятие	2	техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	28	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
Январь	11	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила техники безопасности на занятиях. Совершенствование техники нападающего удара в зону	Спортивный зал	Собеседование. опрос. наблюдение. анализ деятельности
	14	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общая характеристика спортивной тренировки. Нападающий удар «пайп». Блокирование. Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Собеседование. опрос, наблюдение. анализ деятельности
	18	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Групповое блокирование. Двойной блок. Тройной блок.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	21	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
	25	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях Блок от нападения в зоне 2. Блок от нападения в зоне 3. Блок от нападения в зоне 4.	Спортивный зал	Собеседование, опрос. наблюдение. анализ деятельности
	28	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блок от нападающего удара со второй линии.	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности
Февраль	1	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Двусторонняя игра	Спортивный зал	Наблюдение. анализ деятельности

	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Тактические приемы в нападении и защите. Индивидуальные действия в нападении и защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Групповые действия в нападении и в защите	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двухсторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	10.10-11.50	Практическое занятие	2	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.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Командные тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Март	1	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила игры. Жесты главного судьи. Жесты бокового судьи. Жесты линейных судей.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	4	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Командные действия в нападении и защите. Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.00-15.40	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Совершенствование техники игры углом вперед и назад в защите.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	15	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Совершенствование техники игры в нападении углом вперед и назад. Совершенствование техники верхних и нижних передач мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	1	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперед.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	5	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Спортивная техника, тактика. Совершенствование техники нижних и верхней передач мяча назад и вперед. Совершенствование техники мяча верхней и нижней передачи за голову.	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
	8	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающих ударов. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара правой и левой рукой. Совершенствование техники нападающего удара по линии, диагонали, по блоку в аут.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара в зону 4, 1, 6, 5, 2, 3. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Техника подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	29	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Совершенствование техники нападающего удара	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Май	3	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Правила игры и методика судейства. Обманные движения. Скидка мяча 1-2-3-4-5-6.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование. опрос. наблюдение
	6	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Блокирование. Совершенствование техники блока в зонах 2-3-4. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	10	10.10-11.50	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Виды соревнований. Система проведения соревнований. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Собеседование. опрос. наблюдение. анализ деятельности
	13	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Выполнение контрольных нормативов. Контрольные соревнования	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, сдача контрольных нормативов. анализ деятельности
	17	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Двухсторонняя учебная игра.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение. анализ деятельности
	20	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Двойной блок и страховка. Тройной блок и страховка	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение. анализ деятельности
	24	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Тактические действия в нападении, защите.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.00-15.40	Практическое занятие	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
	31	10.10-11.50	Практическое занятие	2	Соревнования	Спортивный зал/волейбольная площадка	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год				144 часа			

### 2.3 Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, раздевалки, душевые, медицинская аптечка, секундомер, рулетка, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, волейбольные мячи на каждого обучающегося, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков, гимнастические маты, гантели, обручи, стенка шведская.

#### Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Сунгатов Ф.Ф.	Тренер –преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее	Профессиональная переподготовка. АНО ДПО «Уральский институт повышения квалификации и переподготовки» по программе «Теория и методика учебно – тренировочного процесса по избранному виду спорта (волейбол)», 19.04.2021 год

#### Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн.

### 2.4 Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

#### Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа. Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практически 0 навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся:

что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-волейбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка обучающихся:	Соответствие теоретических знаний ребенка	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы).		- Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		- Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специальной терминологии	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	Наблюдение, собеседование
		- Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ½ объема знаний, предусмотренных программой)	2	
		- Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5	

II. Практическая подготовка обучающихся: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно- тематического плана программы).	Следование правилам игры, развитость физических качеств в целом плане и с учетом специфики воле йбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно	- Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения);	1	Игровая практика, наблюдение
		- Уровень ниже среднего (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее ½ упражнений)	2	
		- Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более ½ упражнений);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся допускает ошибки в упражнениях)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно).	5	
III. Общеучебные умения и навыки обучающихся: Учебно- коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога.	Адекватность восприятия информации идущей от педагога	- Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);	1	Игровая практика, наблюдение
		- Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее ½ объема информации, идущей от педагога)	2	
		- Средний уровень (объем воспринимаемой информации составляет более ½);	3	
		- Уровень выше среднего (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки)	4	
		- Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом).	5	

## 2.5 Оценочные материалы

### КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,5
Бег 30 м (5*6),с	12,0
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	185
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:- сидя-стоя.	5,8 11,0

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ юноши

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м, с	5,4
Бег 30 м (5*6). с	11,9
Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	190
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	42
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м: -сидя – стоя	5,9 11,2

### КОНТРОЛЬНО-ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,9
Бег 30 м,с (5*6), с	12,2
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	165

Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м:- сидя -стоя	4,0 8,0

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ девушки

Контрольные нормативы	Результат
Бег 30 м,с	5,8
Бег 30 м,с (5*6),с	12,1
Бег 92 м с изменениями направления, «елочка»	-
Прыжок в длину с места, см	170
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	36
Метание набивного мяча 1 кг. из-за головы двумя руками, м:- сидя - стоя	4,5 9,0

## 2.6. Методические материалы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

#### Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

#### Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

## 2.7 Список литературы и электронных источников

Литература для педагога

- Железняк Ю. Д. Волейбол у истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский. - М.: Фаир-пресс, 1998. - 323 с.;
- Железняк Ю. Д. Юный волейболист: Учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.;
- Ивойлов А. В.. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / Ивойлов А. В. - М.: Высшая школа, 1972. - 119с.;

Колодиницкий Г. А. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодиницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77с.;

Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е издание, исправленное и дополненное / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - М.: АCADEMA, 2003. - 472 с. Учебные и методические пособия:

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта:

<http://sportlaws.infosport.ru>

Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс».<http://www.openclass.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры». <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>

Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии

Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>

Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<http://www.VolleyMos.ru>.

<http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.

В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.

В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.

Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся:

1. Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>, <https://ds04.infourok.ru>

2. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>

3. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

4. Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>

5. Рефераты на спортивную тематику. <http://www.sportreferats.narod.ru/>