

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол № 01 от 20 августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор *Л.А. Пашинцева*  
приказ № 40 от 20 августа 2021 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного  
образования детей  
«Волейбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Возраст детей: 14-17 лет

Программу подготовил  
педагог дополнительного образования  
Болгов Вадим Николаевич

с.Тербуны 2021 год

## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» предназначена для реализации начиная 14-летнего возраста. Срок реализации программы - 4 года - 108 часов в год, при 2-3-х разовых занятиях в неделю по 1-2 академических часа в зависимости от этапа подготовки. Программа помогает достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель реализации программы заключается в формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач: Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному развитию личности;
- разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- развитие двигательных способностей;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Обучающие:

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

### Воспитательные:

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

Актуальность программы на сегодняшний день велика, так как её реализация способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, восполняет недостаток двигательной активности, а также благотворно воздействует на все системы организма.

### Программа предусматривает следующие этапы реализации:

**Первый этап** («предварительной подготовки» 1 год обучения)- предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

**Второй этап** («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения)- предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально и коллективно.

**Третий этап** («начальная спортивная специализация» 3 год обучения)-

Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение снов техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

**Четвёртый этап** («спортивное совершенствование» 4 год обучения)

Предусматривает участие в различных соревнованиях.

### Формы, методы и средства обучения

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### Типы занятий:

- комбинированный,
- усвоение новых знаний или углубления в тему;
- обобщение и систематизации знаний;
- контроль и оценка учебных нормативов.

### **Цель:**

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила техники безопасности;
- развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования).

#### Развивающие:

- развивать разностороннюю спортивную подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

### Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

### Ожидаемые результаты 1 год обучения

По окончании первого года обучения ребенок должен знать историю развития волейбола, влияние занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств, способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; правила игры в волейбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты. Учащиеся должны овладеть приемами укрепления опорно-двигательного аппарата, предупреждения травматизма, составления простейшего комплекса упражнений; приобрести навыки групповой и командной игры; технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в условиях соревновательной деятельности. Показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 1 года обучения.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	-
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	2	-	2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	5	-	5
2.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	-	8
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	-	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	8	-	8
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	-	8
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	4	41
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	-	3
3.4.	Нападающие удары	12	1	11
3.5.	Блокирование	7	1	6
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	7	-	7
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2	1	1
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3	-	3
7.	Психологическая подготовка	1	-	1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	-
	Итого:	108	9	99

### Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика:

Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

### **Ожидаемые результаты 2 год обучения**

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать и применять правила игры в волейбол, основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары; умеют правильно осуществлять технико-технические и индивидуальные действия в условиях соревновательной деятельности, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности. Показывать уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 2 года обучения.

Цель: освоить технико-тактическую и физическую подготовку игры в волейбол.

Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта «Волейбол».

Развивающие:

- повышать уровень общей спортивной подготовки;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоко нравственной личности.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую, костную и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	-
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9

1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2	-	2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	5	-	5
2.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8	-	8
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8	-	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	8	-	8
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8	-	8
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	4	41
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	-	3
3.4.	Нападающие удары	12	1	11
3.5.	Блокирование	7	1	6
4.	Контрольные игры соревнования, сдача нормативов	6		6
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2	1	1
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3		3
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	108	9	99

### Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов.

Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими игроками.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

### **Ожидаемые результаты 3 год обучения**

Обучающиеся должны знать и объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий, правила гигиены и закаливания организма; проводят самостоятельные занятия физическими упражнениями; составлять индивидуальные комплексы упражнений различной направленности; знают и применяют правила судейства игр; проводят анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Показывать уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 3 года обучения.

#### Цель:

1. Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.
2. Развитие тактической подготовки в игре волейбол.
3. Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по волейболу. Задачи:

#### Обучающие:

- совершенствовать технико-тактические приёмы;

- продолжить формирование тактических умений, - совершенствовать игровые функции учащихся; Развивающие:

- развивать специальные физические способности игры в волейбол; - развивать тактическое мышление, память, воображение; - подготовка к выполнению нормативных требований.

- развивать способности управлять своими эмоциями;

- развивать волевые качества; Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;

- воспитывать целеустремленность и настойчивость; - дисциплинированность; - воспитание высоконравственной личности.

#### Оздоровительные:

-укреплять здоровье

-продолжать развитие двигательной активности.

### **Учебно-тематический план 3 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	-
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	2	-	2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	5	-	5
2.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8		8

2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8		8
2.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	8		8
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8		8
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	4	41
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	-	3
3.4.	Нападающие удары	10	1	9
3.5.	Блокирование	9	1	8
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов самоконтроль, гигиена.	11	1	10
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	1		1
7.	Психологическая подготовка	1	-	1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	-
	Итого:	108	9	99

### Содержание дополнительной образовательной программы 3 год обучения

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

#### Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов,



взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия. Правила игры (конечная диагностика)

**Ожидаемые результаты 4 год обучения**

Обучающиеся должны знать и объяснять роль и значение занятий волейболом в жизни человека; прочно владеть основами техники и тактики волейбола; участвовать в ответственных соревнованиях по волейболу, выполняя индивидуальную игровую функцию. Показывать уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 4 года обучения Цель:

1. Совершенствовать все тактические и технические приёмы.
2. Подготовить себя к выполнению 2 спортивного разряда.
3. Владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям. Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактические приёмы; - продолжить формирование тактических умений. - совершенствовать игровые функции; Развивающие:

- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- развивать способности управлять своими эмоциями
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности. Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- совершенствовать приёмы самоконтроля.

**Учебно-тематический план 4 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	10	1	9
1.1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	2		2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	5		5
2.	Специальная физическая подготовка	38	1	37
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	6	1	5
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	8		8
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	8		8

2.4.	Упражнения направленные на развитие ловкости	8		8
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	8		8
3.	Техническая и тактическая подготовка	45	4	41
3.1.	Приёмы и передачи мяча	13	1	12
3.2.	Подачи мяча	10	1	9
3.3.	Стойки	3	-	3
3.4.	Нападающие удары	10	1	9
3.5.	Блокирование	9	1	8
4.	Контрольные игры соревнования, сдача нормативов	10	1	9
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	1		1
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	1		1
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	108	9	99

#### Содержание дополнительной образовательной программы 4 год обучения

Введение: Волейбол - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

##### Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

##### Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

##### Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

##### Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

##### Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

### **Ожидаемые результаты обучения по программе «Волейбол»**

По окончании реализации программы воспитанники овладеют умениями и навыками игры, что будет способствовать повышению уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда, укреплению здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.

В ходе реализации программы

обучающиеся *узнают*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании

функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*научиться*:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Формы контроля:

Текущий контроль, зачет.

### **Учебный план программы «Волейбол»**

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Волейбол (1-й год обучения)			108	Контрольные нормативы, контрольное тестирование
2	Волейбол (2-й год обучения)			108	Контрольные нормативы, контрольное тестирование
3	Волейбол (3-й год обучения)			108	Контрольные нормативы, контрольное тестирование

4	Волейбол (4-й год обучения)			108	Контрольные нормативы, контрольное тестирование
---	--------------------------------	--	--	-----	--

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

#### **Календарный учебный график по программе «Волейбол»**

Начало учебного года – 01.09.2021.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

#### **Календарь занятий**

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	01.09 - 29.12.2021.	17 недель	01.01-08.01.2022.	09.01-28.05.2022.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
2 год обучения	01.09 - 29.12.2021.	17 недель	01.01-08.01.2022.	09.01-28.05.2022.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
3 год обучения	01.09 - 29.12.2021.	17 недель	01.01-08.01.2022.	09.01-28.05.2022.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
4 год обучения	01.09 - 29.12.2021.	17 недель	01.01-08.01.2022.	09.01-28.05.2022.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

<b>Этапы образовательной деятельности</b>	<b>1 год обучения</b>
<b>Начало учебных занятий</b>	01 сентября (1-11 сентября комплектование)
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность занятия (академический час)</b>	14-17 лет - 45 мин.
<b>Промежуточная аттестация</b>	20-29 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
<b>Окончание учебного года</b>	29 мая
<b>Каникулы летние</b>	С 01.06. по 31.08.2022. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

#### **Регламент образовательной деятельности:**

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

**1 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 1 час.

**2 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 1 час.

**3 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 1 час.

**4 год обучения 108 часов в год, 3 часа в неделю:** 3 раза в неделю по 1 час.

### **Организационно-педагогические условия**

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 14-17 лет, рассчитана на 4 года обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Волейбол» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование физкультурно-спортивной направленности, прошедший курсы повышения квалификации физкультурно-спортивной направленности, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

### **Оценочные материалы**

#### **Контрольное тестирование**

##### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно- тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

##### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).

6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).

2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

## **Контрольные нормативы**

<b>№</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

### **Врачебный контроль**

Осуществляется специалистами ГУЗ «Тербунской межрайонной больницы».

К занятиям по программе «Волейбол» допускаются все желающие, начиная с четырнадцатилетнего возраста имеющие допуск врача.

### **Методический рекомендации**

**Волейбол** (англ. *volleyball* – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд побчеловекна площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

*Цель игры* – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот немог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

*Задачи игроков* – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его настороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

**Место для игры:** площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольникразмером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней

линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 2).

**Высота волейбольной сетки  
в зависимости от возраста и пола игроков**

Группы	Высота сетки, см		
	13–14 лет	15–16 лет	взрослые
Мальчики, юноши	230	240	243
Девочки, девушки	210	220	224

**Таблица 2.**

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

**Материально-техническое обеспечение**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.
2	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.
4	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
6	Методические издания по физической культуре для учителей
7	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8	Плакаты методические
9	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения
10	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
11	Аудиозаписи
12	Мультимедийный компьютер
13	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
14	Стенка гимнастическая
15	Скамейка гимнастическая жёсткая
16	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
17	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивные

18	Палка гимнастическая
19	Мячи: баскетбольные, волейбольные
20	Скакалка детская
21	Гантели наборные
22	Табло перекидное
23	Пульсомер
24	Шагомер электронный
25	Ступенька универсальная
26	Весы медицинские с ростомером
27	Стойки волейбольные универсальные
28	Кубики
29	Обруч детский
30	Жилетки игровые
31	Сетка волейбольная
32	Аптечка
33	Сетка для переноса и хранения мячей
34	Конус сигнальный
35	Ролик для пресса
36	Насос ручной
37	Секундомер
38	Площадка игровая волейбольная



### Литература для педагога:

1. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол / Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
8. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
13. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
14. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
15. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
16. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
17. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
18. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
19. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### Литература для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Приложение №1

### План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
<b>сентябрь</b>			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2021
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2021
<b>октябрь</b>			
1	«Кто любит труд, того люди чтут»	Беседа	02.10.2021
2	«Учимся интересно отдыхать»	Экскурсия	23.10.2021
<b>ноябрь</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану

<b>декабрь</b>			
1	«Суд над сигаретой»	Беседа	09.12.2021
<b>январь</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	Правила поведения в общественном месте	Беседа, дискуссия	19.01.2022
<b>февраль</b>			
1	«Мы один народ – у нас одна страна»	Беседа, дискуссия	19.02.2022
<b>март</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2022
<b>апрель</b>			
1	«Книга и интернет. Друзья или соперники»	Беседа	18.04.2022
<b>май</b>			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	25.05.2022