

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 31.08.2026 №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТА

с учетом мнения родителей
(законных представителей) обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)

**Дополнительная
общеразвивающая программа**

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся 11-13 лет

Разработчик:
Куницына Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Направленность программы

Физкультурно-спортивная. Содержание программы направлено на развитие физических качеств и освоение базовых технических элементов игры, формирование устойчивых двигательных навыков, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, воспитание нравственных качеств характера (дисциплина, упорство, уважение к сопернику). Программа также способствует улучшению здоровья, укреплению иммунитета и созданию мотивации к ведению здорового образа жизни у занимающихся.

Актуальность

Актуальность и востребованность данной программы обусловлены тем, что занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Адресат

Программа адресована обучающимся 11-13 лет. На обучение по программе принимаются мальчики и девочки, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области и имеющие медицинский допуск к занятиям по физической культуре. Обучающиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Уровень освоения

Общекультурный

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 2 учебных года (288 учебных часа):

1 год обучения - 144 учебных часа

2 год обучения - 144 учебных часа

Отличительные особенности, новизна программы

Отличительной особенностью программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

Новизна программы заключается в смещении акцента с традиционного освоения предметного содержания на приоритет воспитательной работы, направленной на интеллектуальное развитие спортсменов, формирование их морально-волевых и нравственных качеств

Цель и задачи программы

Цель: удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой «волейбол».

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения и развития волейбола, показать его значимость в современном обществе, сформировать понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- познакомить со специальной терминологией, правилами игры в волейбол и техникой безопасности;
- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты освоения

Занятия волейболом способствуют развитию личностных качеств и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения программы являются:

- повышение общей грамотности в сфере физической культуры и спортивной медицины;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- применение знаний из смежных областей науки (физиология, биология, математика, информатика) для анализа игровой ситуации и стратегии победы.

Предметными результатами освоения программы являются:

- знание истории развития волейбола, понимание его роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание специальной терминологии и правил игры в волейбол;
- соблюдение требований техники безопасности на занятиях волейболом;
- владение техническими и тактическими приемами волейбола;
- знать особенности правильной регуляции индивидуальной физической нагрузки, обеспечивающей оптимальный режим восстановления и профилактику перегрузок.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации программы

Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме.

Особенности реализации:

Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время (осенние и весенние каникулы). Продолжительность - 36 учебных недель.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа;

2 год обучения - 2 раз в неделю по 2 учебных часа.

Продолжительность 1 учебного часа составляет 45 минут.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого по результату собеседования.

Наполняемость групп

1 год обучения – от 15 человек;

2 год обучения – от 12 человек.

Формы организации и проведения занятий

Программа предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: фронтальная,

групповая, индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы требуются:

– спортивный зал (минимальные размеры 24м×12 м) /оборудованная спортивная площадка (для осеннего/весеннего сезонов);

- волейбольная сетка – 3 шт.;
- стойки волейбольные – 6шт.;
- гимнастические стенки – 10 шт.;
- гимнастические скамейки – 8 шт.;
- гимнастические маты – 10 шт.;
- скакалки – 25 шт.;
- мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.;
- резиновые амортизаторы – 10 шт.;
- мячи волейбольные – 15 шт.;
- рулетка – 1шт.

Форма одежды для обучающихся:

учебно-тренировочные занятия

– футболка (майка) из натуральных тканей или современных материалов, хорошо впитывающих влагу и позволяющих коже дышать;

– штаны или шорты из эластичной ткани, удобной для активных движений;

– кроссовки (кеды) с мягкой подошвой, хорошей фиксацией стопы и высоким уровнем сцепления с поверхностью.

соревнования

– 2 комплекта волейбольной формы (1 мужская и 1 женская).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта (соответствующее программе) / учителем физической культуры без привлечения иных специалистов.

Учебный план

1 год обучения (144 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	40	3	40	Контрольные упражнения
3.	Техника нападения	30	3	26	Контрольные упражнения
4.	Техника защиты	30	3	20	Контрольные упражнения

5.	Специальная физическая подготовка	20	2	20	Контрольные упражнения
6.	Интегральная подготовка	10	1	10	Контрольные упражнения
7.	Контрольные нормативы	4	1	4	Контрольные упражнения
8.	Судейская практика	7	2	6	Учебно-тренировочные игры
9.	Итоговое занятие	1	1	1	соревнования
Итого		144	17	127	

2 год обучения (144 часа)

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2.	Общая физическая подготовка	40	3	40	Контрольные упражнения
3.	Техника нападения	30	3	26	Контрольные упражнения
4.	Техника защиты	30	3	20	Контрольные упражнения
5.	Специальная физическая подготовка	20	2	20	Контрольные упражнения
6.	Интегральная подготовка	10	1	10	Контрольные упражнения
7.	Контрольные нормативы	4	1	4	Контрольные упражнения
8.	Судейская практика	7	2	6	Учебно-тренировочные игры
9.	Итоговое занятие	1	1	1	соревнования
Итого		144	17	127	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза/нед
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза/нед

Рабочая программа 1 года обучения

Задачи 1 года обучения

Образовательные:

- познакомить с историей возникновения и развития волейбола, показать его значимость в современном обществе, сформировать понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- познакомить со специальной терминологией, правилами игры в волейбол и техникой безопасности;
- обучить техническим приемам волейбола (прием, падение, подача, блокирование, подбор мяча у сетки, перемещение на площадке);
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты 1 года обучения

Личностные результаты:

- обучающиеся проявляют интерес к познанию истории волейбола и пониманию его значимости для современного общества;
- у обучающихся сформировано устойчивое желание вести активный образ жизни и регулярно заниматься физической активностью;
- обучающиеся активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- обучающиеся могут управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

- обучающиеся владеют терминологией, связанной с игрой в волейбол, знают основные правила игры;
- обучающиеся знают методы безопасной игры и поведения на спортивной площадке;
- обучающиеся владеют на начальном уровне навыками самостоятельной разработки плана тренировок и выбора оптимальной физической нагрузки.

Предметные результаты:

- обучающиеся знают историю развития волейбола, понимают его роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знают терминологию и правила игры в волейбол;
- обучающиеся освоили базовые технические приёмы игры в волейбол (передача сверху двумя руками, передача снизу двумя руками, нижняя прямая подача, боковая прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование нападающего удара);
- обучающиеся умеют технически правильно осуществлять двигательные действия, имеющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с оборудованием и формой. Знакомство с историей возникновения, развития волейбола и правилами игры. Приобщение детей к личной гигиене, режиму питания и режиму дня волейболиста. Цель и задачи программы. Знакомство с учебным планом первого года обучения. Основные формы работы.

Практика: Разминка. Выполнение контрольных нормативов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Значение ОФП для успешного освоения волейбола. Понятие основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Особенности развития скоростно-силовых качеств и их влияние на игровую деятельность. Значение гибкости для качественного выполнения технических приёмов.

Практика: Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

3. Техника нападения

Теория: Характеристика стойки нападающего и её разновидности. Перечень перемещений нападающего. Правильная техника верхней передачи мяча двумя руками. Виды подачи мяча. Базовая техника прямого нападающего удара. Элементарный алгоритм отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке. Технические приемы выполнения первых атакующих действий и противодействия противнику.

Практика: Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

4. Техника защиты

Теория: Назначение защитной стойки в волейболе и её разновидности. Виды перемещений защитника. Техника приёма мяча сверху двумя руками. Технология нижнего приёма мяча двумя руками. Основные правила приёма мяча с подачи. Общая характеристика распространенных ошибок при приёме мяча и меры их предотвращения.

Практика: Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Техники, направленные на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена. Техники нападения и защиты.

Практика: Упражнения на развитие силы (с отягощениями, в преодолении собственного веса). Имитация ударного движения в нападающем ударе на блочном устройстве. Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции. Гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры. Упражнения на растягивание. Упражнение на расслабление.

6. Интегральная подготовка

Теория: Техника нападения (техника перемещений, техника владения мячом). Стойки. Перемещения, виды перемещений. Прямой нападающий удар Техника защиты. Блокирование.

Практика: перемещения по периметру площадки лицом к сетке. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке. Имитация приема мяча. Имитация блока с места у сетки, вдоль сетки, работа в парах. Упражнения на переключения в технических приёмах и тактических действиях. Игровые тренировки.

7. Контрольные нормативы

Практика: сдача нормативов – точность передачи, точность подачи.

8. Судейская практика

Теория: Правила судейства в волейболе. Обязанности и работа судьи в волейболе. Повторы. Перерывы между партиями. Команды. Количество судей в волейбольном матче. Жестикация волейбольных судей.

Практика: Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком. Упражнения по построению и перестроению группы. Наблюдение за обучающимися, выполняющими упражнения, нахождение и разбор ошибок. Грамотное формулирование вопроса к главному судье. Принятие быстрых решений относительно спорных вопросов. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам. Судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам).

9. Итоговое занятие

Практика: Подача мяча, передачи в парах, над собой. Итоговая контрольная игра. Тестирование по ОФП.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2		
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2		
3	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		
4	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2		

5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	2		
6	Прием снизу двумя руками.	2		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		
8	Прием снизу двумя руками.	2		
9	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
10	Передачи мяча сверху.	2		
11	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		
12	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча.	2		
13	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
14	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		
15	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		
16	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		
17	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		
18	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
19	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	2		
20	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		
21	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
22	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2		
23	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		
24	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	2		
25	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	2		
26	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
27	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		

28	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
29	Прямой нападающий удар. Поддача мяча. Передачи мяча.	2		
30	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		
31	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
32	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		
33	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
34	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2		
35	Верхняя прямая подача.	2		
36	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
37	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		
38	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
39	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
40	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		
41	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		
42	Чередование тактических действий в нападении и защите.	2		
43	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
44	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
45	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	2		
46	Многократное выполнение технических приемов.	2		
47	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		
48	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
49	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
50	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2		

51	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч	2		
52	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		
53	Индивидуальные взаимодействия.	2		
54	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		
55	Индивидуальные взаимодействия.	2		
56	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
57	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		
58	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		
59	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		
60	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	2		
61	Групповые взаимодействия.	2		
62	Прямой нападающий удар.	2		
63	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч	2		
64	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
65	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч	2		
66	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
67	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
68	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
69	Групповые взаимодействия.	2		
70	Прямой нападающий удар.	2		
71	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
72	Итоговое занятие. подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
Итого		144	-	-

Рабочая программа 2 года обучения

Задачи 2 года обучения

Образовательные:

- обучить техническим и тактическим приемам волейбола;

– продолжить учить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

– развивать координацию движений и основные физические качества;
 – развивать двигательные способности;
 – формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

– воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 – воспитывать дисциплинированность;
 – прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
 – способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Планируемые результаты 2 года обучения

Личностные результаты:

– обучающиеся имеют устойчивый интерес к занятиям волейболом, стремление повысить уровень своих навыков и продолжить занятия спортом;
 – у обучающихся развита уверенность в собственных силах и решительности, отсутствует страх поражения;
 – установлены дружеские связи и доверительные отношения в коллективе.

Метапредметные результаты:

– обучающиеся понимают и свободно употребляют специальную терминологию, четко осознают правила игры и техники безопасности;
 – у обучающихся развиты навыки выявления сильных и слабых сторон в своей игре, способность вносить коррективы в собственные действия;
 – у обучающихся сформированы навыки самоуправления и планирования, позволяющие выбрать подходящую стратегию тренировок и восстановления.

Предметные результаты:

– обучающиеся владеют на высоком уровне всеми базовыми техническими приёмами игры (подача, приём, нападение, защита, блокада);
 – обучающиеся свободно владеют тактическими элементами игры, способностью строить комбинации и создавать выигрышные ситуации;
 – обучающиеся играют длительные матчи на высоком уровне без существенных нарушений правил и грубых ошибок;
 – обучающиеся достигли высокого уровня физических кондиций, увеличение силы, гибкости, скорости и выносливости.

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с учебным планом второго года обучения. Основные формы работы. Актуализация знаний, полученных на 1 году обучения.

Практика: Разминка. Выполнение контрольных нормативов.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Основы методики развития выносливости и значение аэробных нагрузок. Способы измерения и контроля физической подготовленности. Организация и методика проведения общеразвивающих упражнений (ОРУ), строевых упражнений и прыжковых комплексов. Важность сбалансированной физической нагрузки для профилактики травм и стабильного роста результатов.

Практика: Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Упражнения для развития прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Упражнения для развития взрывной силы

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

Практика: Упражнения для развития прыгучести, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки. Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (стигание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча. Передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости

4. Техническая подготовка

Теория: Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика: Техника выполнения нижнего приема: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Техника выполнения верхнего приема: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Упражнения на отработку движений рук,

туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу в течение верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с мячом перед нанесением удара в течение нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару: понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами в течение навесной подачи. Упражнение на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Техника выполнения нападающего удара: понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движениями руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой. Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные). Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.

5. Тактическая подготовка

Теория: Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Определение эффективности игры в нападении и защиты игроков и команды в целом.

Практика: Совершенствование тактики нападающих ударов. Нападающий удар. Совершенствование технико-тактических действий нападающего игрока (блок-аут). Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Обучение групповым взаимодействиям (отвлекающие действия при нападающем ударе; переключение внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии; слабые нападающие удары с имитацией сильных (обманные нападающие удары)). Обучение технике передаче в прыжке (откидка, отвлекающие действия при вторых передачах; упражнения на расслабления и растяжения; техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; упражнения для совершенствования ориентировки игрока; тактика подач, в прыжке СФП). Обучение тактике нападения (отвлекающие действия при нападающем ударе; переключение внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот); упражнения для развития быстроты перемещений; групповые действия в нападении через выходящего игрока задней линии; групповые действия в нападении через игрока передней линии). Обучение тактике защиты (взаимодействие игроков; определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом; технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока; упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике

блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре).

6. Игровая подготовка

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятия: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Основы инструкторской и судейской практики. Терминология, принятая в волейболе. Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

Практика: Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча. Навесной передачи на практике в течение командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста. Самостоятельная работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Самостоятельное проведение разминки с группой.

7. Контрольные нормативы

Практика: сдача нормативов – точность передачи, точность подачи.

8. Судейская практика

Теория: Правила судейства в волейболе. Обязанности и работа судьи в волейболе. Повторы. Перерывы между партиями. Команды. Количество судей в волейбольном матче. Жестикализация волейбольных судей.

Практика: Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным языком. Упражнения по построению и перестроению группы. Наблюдение за обучающимися, выполняющими упражнения, нахождение и разбор ошибок. Грамотное формулирование вопроса к главному судье. Принятие быстрых решений относительно спорных вопросов. Составление комплексов упражнений по СФП, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подачам. Судейство на учебных играх в своих группах (по упрощенным правилам).

9. Итоговое занятие

Практика: Подача мяча, передачи в парах, над собой. Итоговая контрольная игра. Тестирование по ОФП.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по волейболу.	2		
2	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2		
3	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		
4	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2		

5	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	2		
6	Прием снизу двумя руками.	2		
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2		
8	Прием снизу двумя руками.	2		
9	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		
10	Передачи мяча сверху.	2		
11	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		
12	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	2		
13	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2		
14	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2		
15	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2		
16	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	2		
17	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2		
18	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
19	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	2		
20	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	2		
21	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	2		
22	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2		
23	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		
24	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	2		
25	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	2		
26	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
27	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		

28	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
29	Прямой нападающий удар. Поддача мяча. Передачи мяча.	2		
30	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		
31	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
32	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2		
33	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
34	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2		
35	Верхняя прямая подача.	2		
36	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2		
37	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2		
38	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
39	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
40	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		
41	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2		
42	Чередование тактических действий в нападении и защите.	2		
43	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
44	Развитие выносливости. Подвижные игры.	2		
45	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке.	2		
46	Многократное выполнение технических приемов.	2		
47	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2		
48	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
49	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2		
50	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач.	2		

51	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2		
52	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.	2		
53	Индивидуальные взаимодействия.	2		
54	Блокирование одиночное. Прием сверху, снизу двумя руками.	2		
55	Индивидуальные взаимодействия.	2		
56	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2		
57	Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче.	2		
58	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		
59	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.	2		
60	Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения, перекаты, падения.	2		
61	Групповые взаимодействия.	2		
62	Прямой нападающий удар.	2		
63	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч	2		
64	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
65	Метание малого мяча с места в цель, на дальность. Ручной мяч	2		
66	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
67	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
68	Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
69	Групповые взаимодействия.	2		
70	Прямой нападающий удар.	2		
71	Прием мяча с падением, перекатом.	2		
72	Итоговое занятие. подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.	2		
Итого		144	-	-

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

дидактические средства

– сборники упражнений и методических рекомендаций (журналы "Физическая

культура", "Легкая атлетика", «Волейбол», «Баскетбол», «Подвижные игры»);

- наглядные пособия (комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям);
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- онлайн-ресурсы и мультимедийные курсы по обучению волейболу (видеофильмы по развитию физических качеств: быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и т.д.);
- аудиозаписи для проведения ОРУ, проведения спортивных соревнований.

информационные источники

для педагога

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич-М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе, Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре /
10. Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005.
11. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
12. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт, 2005.

для обучающихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
5. Беляева А.В., Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
6. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
7. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М., 1987
8. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
9. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005

интернет-источники

1. Сайт «Волейбол для всех» - <http://www.volley4all.net/>

2. Волейбол ТВ - <http://www.volley.ru/>
3. Сайт «Мир спорта» - <https://world-sport.org/games/volleyball/technology/>

Методические рекомендации

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих педагогических принципов:

- принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся;
- принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности;
- соблюдению дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планировании учебного материала в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения;
- сознательности и активности, постепенности, повторности - один из важнейших принципов спортивной подготовки.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих средств физического воспитания:

- упражнения различных видов спорта;
- общеразвивающие упражнения.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны:

- общепедагогические (словесные и наглядные);
- специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия в группах по волейболу соблюдаются основные методические правила, состоит из трёх частей:

- вводно-подготовительной;
- основной;
- и заключительной.

Цель подготовительной части тренировочного занятия заключается в организации занимающихся: построение, проверка посещаемости, сообщение задач тренировки, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части тренировочного занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части тренировочного занятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств.

На каждом учебно-тренировочном занятии решаются две-три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Для того, чтобы значительно повысить продуктивность тренировочного занятия (особенно при непродолжительном периоде обучения) - во время

совершенствования техники одной группой занимающихся, другая выполняет задания по развитию физических качеств.

В заключительной части тренировочного занятия ставится следующая задача - это организованное завершение. В основном применяются задания на внимание и обязательно -подведение итогов на каждом тренировочном занятии, постановка учета этой работы.

В программе выделяются различные виды подготовки:

- моральная;
- волевая;
- теоретическая;
- общую;
- специальная физическая;
- техническая;
- тактическая;
- организационно-методическая;
- соревновательная.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снижать нагрузку, успокаивать деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой.

Во время занятий в группах по волейболу предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как:

- педагогическое наблюдение;
- анализ результатов соревнований и зачетов;
- анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме:

- соревнований (на уровне школы, района, города);
- теоретического и (или) практического зачета.

Контрольные нормативы по физической подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	норма	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Прыжки через скакалку	100	95-100	70-94	35-69
2.	Подтягивание	5	5	3-4	1-2
3.	Отжимание	5	5	3-4	1-2
4.	Бег (без учета времени)	6 мин.	6	4-5	1-3

Интерпретация полученных результатов:

- высокий уровень: обучающийся демонстрирует отличные результаты, почти достигает или превышает установленный норматив.
- средний уровень: результаты соответствуют норме или близки к ней.
- низкий уровень: физическая подготовка ниже установленной нормы, обучающийся нуждается в дополнительном внимании и поддержке.

Примерные нормативы по технической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики	Результат
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	4	Высокий уровень: 4 раза точно; Средний уровень: 3 раза примерно попали; Низкий уровень: меньше трех
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	4	4	Высокий уровень: 4 попадания подряд; Средний уровень: 3 попадания;
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3	3	Высокий уровень: 3 точные подачи; Средний уровень: две подачи в площадку; Низкий уровень: одна подача или неточная подача
4.	Прием подачи и первая передача в зону 3	3	3	Высокий уровень: стабильно принимает подачу и передает в зону 3 трижды; Средний уровень: дважды принял и передал; Низкий уровень: сделал ошибку в
5.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	3	3	Высокий уровень: попал в площадку трижды; Средний уровень: попадает в площадку дважды; Низкий уровень: единичные попадания или совсем промахнулся
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	10	10	Высокий уровень: выполнил упражнение ровно десять раз подряд; Средний уровень: восемь-девять серий выполнены успешно; Низкий уровень: пять-семь исполненных серий

Интерпретация полученных результатов:

- высокий уровень: выполнено максимальное количество упражнений с идеальной точностью и скоростью.

- средний уровень: несколько небольших отклонений, незначительное снижение количества удачно выполненных упражнений.
- низкий уровень: большое число ошибок, значительное отставание от установленного норматива.

Формы фиксации результатов

Контрольные нормативы по физической подготовленности

№ п/п	ФИ обучающегося	Прыжки через скакалку		Подтягивание / отжимание		Бег 6 мин. (без учета времени)		Сумма баллов	Зачет / не зачет
		Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы		
1									
2									
...									

Примерные нормативы по технической подготовке

№ п/п	ФИ обучающегося	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	Подача верхняя прямая в пределы площадки	Прием подачи и первая передача в зону 3	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)
1							
2							
...							