

Комитет по образованию Егорьевского района Алтайского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Егорьевская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|---|---|
| Рассмотрена: Педагогическим Советом Протокол №1 от 28.08. 2024 г. | Утверждена: Приказ №57 - О от 28.08. 2024 г. |
|---|---|

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 12-14 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Бабкунова Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

с. Новоегорьевское
2024

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для учащихся 12 – 14 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. Она нацелена на сохранение и укрепление здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 19.12. 2023 г. № 618 - ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ»);

2. Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года (от 7 мая 2024 года №309);

3. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 - р «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

5. Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

8. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 г. №535;

10. Положением о дополнительном образовании в МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №17/3 – О от 12.04.2019 г.);

11. Положением о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МОУ «Егорьевская СОШ» (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» №57 – О от 28.08.2024 г.);

12. Образовательной программой дополнительного образования учащихся МОУ «Егорьевская СОШ» на 2024 – 2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57-О);

13. Календарным учебным графиком основного общего образования на 2024-2025 учебный год (приказ директора МОУ «Егорьевская СОШ» от 28.08.2024 г. №57 -О).

Актуальность программы

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как волейбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц, повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных волейболистов.

Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в волейбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия волейболом. В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно волейбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия, волейбол содействует воспитанию волевых качеств инициативности и самостоятельности.

Педагогическая целесообразность

По своему воздействию спортивная игра в волейбол является наиболее

комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в волейбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества – силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику

распространения вредных привычек;

- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Возраст учащихся

Настоящая программа предусматривает комплектование разновозрастной группы с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 12-14 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 1 год, всего 134 ч.

Форма организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные очные формы. Виды занятий: тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия. *По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 4 часа в неделю (34 учебные недели). Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки – 134 часа в год. Продолжительность одного часа занятий – 30 минут.

Ожидаемые результаты

Предметные

В результате освоения содержания обучающиеся *будут знать:*

- историю развития волейбола в мире; историю развития отечественного волейбола и его традиции; тенденции развития и формирования современного волейбола в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в волейболе;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности волейболом;
- способы и правила закаливания;
- размеры площадки, название основных линий, спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом, во время посещений соревнований в качестве зрителя;
- правила организации и проведения подвижных игр с элементами волейбола;
- методику организации и проведения соревнований по волейболу (в школе, во дворе со сверстниками, в лагере отдыха);
- главные волейбольные организации в мире, стране, регионе;
- волейбол в системе Олимпийских игр, лучшие клубы страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

будут уметь выполнять:

- различные виды перемещений, в высокой, средней и низкой волейбольной стойках;

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите, приеме мяча сверху и снизу двумя руками, страховке и подстраховке, при подаче мяча и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами волейбола;
- играть в волейбол по упрощённым и основным правилам;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП и СФП, ТТП;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия, отдельных упражнений, комплексов упражнений – УГГ с элементами волейбола, специальной разминки, бегового комплекса упражнений, прыжкового комплекса упражнений, комбинации имитационных упражнений;
- участвовать в соревнованиях по волейболу в школе, муниципалитете, городе, области и т.д.;
- осуществлять контроль за состоянием собственного организма по ЧСС;
- анализировать результаты показателей физического развития своего организма;
- анализировать результаты достижений команды вовремя и после соревновательной деятельности;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, представителям команд, судьям и иным организаторам соревнований;
- помогать в организации и подготовке мест проведения занятий;
- осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования;
- организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами волейбола;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;
- соблюдать правила безопасности во время занятий волейболом.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий. Понимать роль волейбола в укреплении

здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- различать подвижные и спортивные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- принимать решения связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по

общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

Шкала оценки

| возраст Т | уровень | ОФП | | | | | |
|--------------|---------|----------|-----|---|-----------------------------|------------------------------|-----|
| | | Бег 30 м | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подтягивание в висе лежа | Прыжок в длину с места | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 12 | Высокий | 5.8 | 6.1 | 17 | 15 | 176 | 164 |
| | Средний | 5.9 | 6.3 | 15 | 13 | 172 | 158 |
| | Низкий | 6.0 | 6.5 | 13 | 11 | 168 | 152 |
| 13 | Высокий | 5.7 | 5.9 | 20 | 17 | 180 | 172 |
| | Средний | 5.8 | 6.1 | 18 | 15 | 175 | 168 |
| | Низкий | 5.9 | 6.3 | 16 | 13 | 170 | 164 |
| 14 | Высокий | 5.6 | 5.8 | 24 | 20 | 190 | 185 |
| | Средний | 5.7 | 5.9 | 22 | 17 | 180 | 176 |
| | Низкий | 5.8 | 6.1 | 20 | 15 | 175 | 172 |

| возраст Т | уровень | СФП | | | | | |
|--------------|---------|---|------|---|-----|--|-----|
| | | до 12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м) | | Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя | | Прыжок вверх с места со взмахом руками | |
| | | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 12 | Высокий | 11.5 | 12.0 | 490 | 450 | 37 | 35 |
| | Средний | 11.7 | 12.4 | 465 | 400 | 35 | 32 |
| | Низкий | 11.9 | 12.8 | 410 | 370 | 32 | 30 |
| 13 | Высокий | 26.5 | 30.0 | 550 | 480 | 43 | 37 |
| | Средний | 26.9 | 30.4 | 480 | 460 | 40 | 35 |
| | Низкий | 27.4 | 30.8 | 430 | 400 | 38 | 33 |
| 14 | Высокий | 26.4 | 29.7 | 590 | 510 | 48 | 42 |
| | Средний | 26.7 | 29.9 | 550 | 470 | 44 | 38 |
| | Низкий | 27.2 | 30.0 | 500 | 420 | 40 | 35 |

| возраст т | уровень | ТТП | | | | | |
|--------------|----------------|----------------------|-----|---------------------|-----|--|---|
| | | Передача мяча сверху | | Передача мяча снизу | | до 12 лет: подача в пределы площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону. | |
| | | юн | дев | юн | дев | | |
| 12 | <i>Высокий</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 4 |
| | <i>Средний</i> | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 3 |
| | <i>Низкий</i> | 21 | 21 | 17 | 16 | 3 | 2 |
| 13 | <i>Высокий</i> | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | <i>Средний</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |
| | <i>Низкий</i> | 22 | 22 | 18 | 17 | 4 | 4 |
| 14 | <i>Высокий</i> | 25 | 25 | 21 | 20 | 7 | 7 |
| | <i>Средний</i> | 24 | 24 | 20 | 19 | 6 | 6 |
| | <i>Низкий</i> | 23 | 23 | 19 | 18 | 5 | 5 |

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются соревнования, спортивные праздники, фестивали. Документальной формой подведения итогов реализации программы является портфолио обучающихся, включающее в себя грамоты и медали.

Раздел 2. Учебно-тематический план

| Содержание занятий | Количество часов | Формы контроля |
|--|------------------|-------------------|
| 1. Теоретические знания | 5 | беседа |
| Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности. | 1 | |
| Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена. | 1 | |
| Оснащение спортсмена. | 1 | |
| Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации. | 1 | |
| ОФП и СФП | 1 | |
| 2. Практические занятия | 119 | |
| ОФП | 57 | мониторинг |
| Развитие выносливости | 14 | |
| Развитие быстроты | 15 | |
| Развитие силовых качеств | 13 | |

| | | |
|--|------------|-------------------|
| Подвижные игры, эстафеты | 15 | |
| СФП | 45 | мониторинг |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 10 | |
| Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений | 10 | |
| Упражнения для развития силы | 9 | |
| Упражнения для развития выносливости | 8 | |
| Упражнения для развития гибкости | 8 | |
| Технико-тактическая подготовка | 17 | мониторинг |
| Стойки перемещения. | 4 | |
| Передачи мяча | 4 | |
| Прием мяча и подачи | 3 | |
| Нападающий удар и блокирование. | 2 | |
| Тактика нападения | 2 | |
| Тактика защиты | 2 | |
| 3. Практические умения | 10 | |
| Учебно-тренировочные игры.с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4. | 3 | |
| Соревнования | 3 | |
| Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения) | 4 | мониторинг |
| Всего часов | 134 | |

Календарно-тематический план

| № | Тема занятия | Количество часов | | Дата проведения |
|---|--|------------------|--------|-----------------|
| | | Практика | Теория | |
| 1 | Техника безопасности во время занятий волейболом. Задачи спортивной секции по волейболу. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м. | - | 1 | 06.09.24 |
| 2 | Общая физическая подготовка. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. | 1 | | 06.09.24 |
| 3 | Тестирование. Бег на короткие | 1 | | 09.09.24 |

| | | | | |
|----|--|-----|-----|----------|
| | дистанции 30 м, 60 м. Прыжок с места. | | | |
| 4 | Общая физическая подготовка. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега. | 1 | | 09.09.24 |
| 5 | Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед | 0,5 | 0,5 | 13.09.24 |
| 6 | Общефизическая подготовка. Подвижные игры «Перестрелка», «Круговая лапта», эстафеты с мячами | 1 | | 13.09.24 |
| 7 | История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Упражнения с мед.болом. Броски и ловля мяча. | 0,5 | 0,5 | 16.09.24 |
| 8 | Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 16.09.24 |
| 9 | Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Подвижные игры «Ловкие ребята», «Совушка». | 0,5 | 0,5 | 20.09.24 |
| 10 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед | 1 | | 20.09.24 |
| 11 | Упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 23.09.24 |
| 12 | Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения из различных исходных положений. Скачок вперед; остановка шагом. Эстафеты. | 1 | | 23.09.24 |
| 13 | Общефизическая подготовка. Развитие выносливости: медленный бег 500м. | 1 | | 27.09.24 |
| 14 | Сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Запрещенное | 1 | | 27.09.24 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------|
| | движение», «Быстро по местам» | | | |
| 15 | Общefизическая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Метание малого мяча с разбега. | 1 | | 30.09.24 |
| 16 | Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч» | 1 | | 30.09.24 |
| 17 | Бег по пересеченной местности до1000м. | 1 | | 04.10.24 |
| 18 | Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижные игры «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок» | 1 | | 04.10.24 |
| 19 | Бег по пересеченной местности до1000м. | 1 | | 07.10.24 |
| 20 | Сочетание перемещений и технических приемов. Подвижные игры «Передал – беги», «Линейная эстафета» | 1 | | 07.10.24 |
| 21 | Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками | 1 | | 11.10.24 |
| 22 | Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 11.10.24 |
| 23 | Имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений. Общеразвивающие упражнения с мячами. | 1 | | 14.10.24 |
| 24 | Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры, эстафеты | | | 14.10.24 |
| 25 | Упражнения для развития быстроты. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками. | 1 | | 18.10.24 |
| 26 | Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 18.10.24 |
| 27 | Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Упражнения для развития ловкости и координации движений: прыжки через скамейку с поворотом и без поворота. | 1 | | 21.10.24 |
| 28 | Упражнения для развития силы сгибание и разгибание кистей в | 1 | | 21.10.24 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------|
| | лучезапястных суставах с сопротивлением с гантелями. Передача мяча двумя руками сверху | | | |
| 29 | Специальная физическая подготовка. Исходные положения, амплитуда движения. Прыжки через скамейку с поворотом и без поворота | 1 | | 25.10.24 |
| 30 | Упражнения для развития силы сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с вращательными движениями кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках. Передача мяча двумя руками сверху | 1 | | 25.10.24 |
| 31 | Упражнения на преодоление собственного веса. СФП. Отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей. | 1 | | 28.10.24 |
| 32 | Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений. | 1 | | 28.10.24 |
| 33 | ОРУ для развития рук, плечевого пояса. Броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями. | 1 | | 01.11.24 |
| 34 | Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения. | 1 | | 01.11.24 |
| 35 | Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры. Эстафеты. | 1 | | 08.11.24 |
| 36 | Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами в парах. | 1 | | 08.11.24 |
| 37 | Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м | 1 | | 11.11.24 |
| 38 | Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами в | 1 | | 11.11.24 |

| | | | | |
|----|--|---|--|-----------|
| | парах | | | |
| 39 | Тестирование. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу. | 1 | | 15.11.24 |
| 40 | Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. | 1 | | 15.11.24 |
| 41 | Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Прыжки через скакалку. | 1 | | 18.11.24 |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии. | 1 | | 18.11.24 |
| 43 | Упражнения для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении. Прыжки через скакалку. | 1 | | 22.11.24 |
| 44 | Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. | 1 | | 22.11.24 |
| 45 | Общая физическая подготовка. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. | 1 | | 25.11.24 |
| 46 | Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. | 1 | | 25.11.24 |
| 47 | Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах | 1 | | 29.11.24 |
| 48 | Тестирование. Передача мяча сверху. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки. | 1 | | 29.11..24 |
| 49 | Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм. Оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол. Общеразвивающие упражнения со | 1 | | 02.12.24 |

| | | | | |
|----|--|---|--|----------|
| | скакалками. | | | |
| 50 | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку. | 1 | | 02.12.24 |
| 51 | Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией технических приемов | 1 | | 06.12.24 |
| 52 | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку. | 1 | | 06.12.24 |
| 53 | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 09.12.24 |
| 54 | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку. | 1 | | 09.12.24 |
| 55 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Прыжки через скамейку, веревку с поворотом и без поворота. | 1 | | 13.12.24 |
| 56 | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку. | 1 | | 13.12.24 |
| 57 | Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией технических приемов | 1 | | 16.12.24 |
| 58 | Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены; после броска партнером через сетку. | 1 | | 16.12.24 |
| 59 | Общеразвивающие упражнения с партнером. Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м | 1 | | 20.12.24 |
| 60 | Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. | 1 | | 20.12.24 |
| 61 | Упражнения для развития ловкости и | 1 | | 23.12.24 |

| | | | | |
|----|---|---|--|----------|
| | координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности; то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов | | | |
| 62 | Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения. | 1 | | 23.12.24 |
| 63 | Упражнения для развития гибкости: гимнастические упражнения с большой амплитудой движений, наклоны вперед, назад. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 27.12.24 |
| 64 | Прием мяча снизу: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | 1 | | 27.12.24 |
| 65 | Развитие силовых качеств: преодоление полосы препятствий. | 1 | | 10.01.25 |
| 66 | Прием мяча снизу: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | 1 | | 10.01.25 |
| 67 | Общая физическая подготовка. Упражнения на различных снарядах, тренажерах. | 1 | | 13.01.25 |
| 68 | Прием мяча снизу: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. | 1 | | 13.01.25 |
| 69 | Упражнения для развития гибкости: пружинистые выпады вперед и в стороны, вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений | 1 | | 17.01.25 |
| 70 | Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча. Подвижные игры. | 1 | | 17.01.25 |
| 71 | Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада. | 1 | | 20.01.25 |
| 72 | Соревнования по волейболу | 1 | | 20.01.25 |

| | | | | |
|----|---|---|---|----------|
| 73 | СФП. Одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ . Подвижные игры, эстафеты. | - | 1 | 24.01.25 |
| 74 | Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча. | 1 | | 24.01.25 |
| 75 | СФП. Одиночные и многократные прыжки с места, с разбега. Передачи мяча партнеру из различных исходных положениях. | 1 | | 27.01.25 |
| 76 | Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача мяча. | 1 | | 27.01.25 |
| 77 | Упражнения для развития гибкости: размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями. Одиночные и многократные прыжки с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ | 1 | | 31.01.25 |
| 78 | Передачи мяча партнеру из различных исходных положениях. Тестирование. Подача мяча. | 1 | | 31.01.25 |
| 79 | Развитие быстроты. Отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей. | 1 | | 03.02.25 |
| 80 | Прием подачи и первая передача в зону нападения. Подвижные игры, эстафеты. | 1 | | 03.02.25 |
| 81 | Тестирование. Бросок набивного мяча. Броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями. | 1 | | 07.02.25 |
| 82 | Подача мяча в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м | 1 | | 07.02.25 |
| 83 | Передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.) | 1 | | 10.02.25 |
| 84 | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину. | 1 | | 10.02.25 |
| 85 | Прыжки через скамейку, веревку с поворотом и без поворота. Эстафеты | 1 | | 14.02.25 |
| 86 | Подача мяча из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и | 1 | | 14.02.25 |

| | | | | |
|----|--|-----|-----|----------|
| | ближнюю от сетки половину. | | | |
| 87 | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц. | 1 | | 17.02.25 |
| 88 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 17.02.25 |
| 89 | <i>Упражнения для мышц плечевого пояса:</i> сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера | 0,5 | 0,5 | 21.02.25 |
| 90 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 21.02.25 |
| 91 | Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика. Упражнения с предметами для комплексного развития мышц. | 1 | | 28.02.25 |
| 92 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 28.02.25 |
| 93 | <i>Упражнения для мышц плечевого пояса:</i> сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера; поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера | 0,5 | 0,5 | 03.03.25 |
| 94 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 03.03.25 |
| 95 | <i>Упражнения для мышц ног:</i> приседания на одной и обеих ногах; приседания и вставания с отягощением на плечах, выпрыгивания из полу приседа и приседа | 1 | | 07.03.25 |
| 96 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 07.03.25 |
| 97 | <i>Упражнения для мышц ног:</i> приседания на одной и обеих ногах; приседания и вставания с отягощением на плечах, выпрыгивания из полу приседа и приседа | 1 | | 14.03.25 |
| 98 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 14.03.25 |

| | | | | |
|-----|--|---|--|----------|
| 99 | Быстрые перемещения, характерные для волейболиста, с последующей имитацией или выполнением технического приема. | 1 | | 17.03.25 |
| 100 | Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения. | 1 | | 17.03.25 |
| 101 | Запрыгивание на предметы различной высоты; прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет. | 1 | | 21.03.25 |
| 102 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 | | 21.03.25 |
| 103 | Упражнения с противодействием партнера Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки | 1 | | 24.03.25 |
| 104 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 | | 24.03.25 |
| 105 | Подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°) Прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. | 1 | | 28.03.25 |
| 106 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 | | 28.03.25 |
| 107 | Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте | 1 | | 31.03.25 |
| 108 | Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3. | 1 | | 31.03.25 |
| 109 | Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше | 1 | | 04.04.25 |
| 110 | Тактика в нападении с мячом и без мяча. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху. | 1 | | 04.04.25 |
| 111 | Гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность, прыжки на матах | 1 | | 07.04.25 |
| 112 | Тактика в нападении с мячом и без мяча. | 1 | | 07.04.25 |

| | | | | |
|-----|--|-----|-----|----------|
| 113 | Упражнения для развития выносливости: прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на высоту 30, 40, 50, 60 см | 0,5 | 0,5 | 11.04.25 |
| 114 | Общefизическая подготовка. Тактика в нападении с мячом и без мяча. | 1 | | 11.04.25 |
| 115 | Серии прыжков в течение 15сек. Имитация нападающего удара и блокирования | 1 | | 14.04.25 |
| 116 | Тактика в нападении с мячом и без мяча. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху. | 1 | | 14.04.25 |
| 117 | Серии прыжков в течение 30сек. Имитация нападающего удара и блокирования | 1 | | 18.04.25 |
| 118 | Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании. | 1 | | 18.04.25 |
| 119 | Общefизическая подготовка. Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса. | 1 | | 21.04.25 |
| 120 | Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6. | 1 | | 21.04.25 |
| 121 | Общefизическая подготовка. Подскоки и имитация блока, нападающего удара. | 1 | | 25.04.25 |
| 122 | Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании. | 1 | | 25.04.25 |
| 123 | Общefизическая подготовка. Подскоки и имитация блока, нападающего удара. | 1 | | 28.04.25 |
| 124 | Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании. | 1 | | 28.04.25 |
| 125 | Броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния | 1 | | 05.05.25 |

| | | | | |
|-----|--|---|--|----------|
| 126 | Тактика защиты. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании. | 1 | | 05.05.25 |
| 127 | Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке | 1 | | 12.05.25 |
| 128 | Учебно-тренировочные игры с заданиями: 6 х 6 | 1 | | 12.05.25 |
| 129 | Эстафеты, с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад | 1 | | 16.05.25 |
| 130 | Учебно-тренировочные игры с заданиями: 5 х 5; | 1 | | 16.05.25 |
| 131 | Серии прыжков с преодолением препятствий, прыжки с отягощением веса 1-3 кг | 1 | | 19.05.25 |
| 132 | Учебно-тренировочные игры с заданиями: 4 х 4. | 1 | | 19.05.25 |
| 133 | Соревнования по волейболу | 1 | | 23.05.25 |
| 134 | Соревнования по волейболу | 1 | | 23.05.25 |
| | Итого – 134 часа | | | |

Раздел 3. Содержание программы

1. Теория

1.1. Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время занятий волейболом.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности: требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом.

Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

1.2. Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими

упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

Понятие о травме, основные причины травматизма, меры предотвращения травм, профилактика травм, оказание первой помощи пострадавшим во время занятий и игры в волейбол

1.3. Оснащение спортсмена.

О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Одежда и обувь спортсмена.

1.4. Правила соревнований по волейболу.

Организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Правила соревнований по волейболу: возрастные категории; допуск к соревнованиям; обязанности и права участника соревнования. Судья, судейская бригада.

1.5. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Упражнения на различных снарядах, тренажерах.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения, направленные для развития специальных физических качеств. Исходные положения, амплитуда движения.

2. Практические занятия

2.1 Общая физическая подготовка (ОФП): ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями). Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

Развитие выносливости: медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты: Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Упражнения с мед.болом.

Развитие силовых качеств: лазанье, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение»,

«Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения с противодействием партнера

Наклоны, разгибания и сгибания, приседания (на двух и одной ноге), выпады, ходьба и прыжки (на месте и в разные стороны) из разных и.п.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;
- прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);
- рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;
- имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;
- быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

- одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;
- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;
- одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;
- прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;
- прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;
- передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
- отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
- броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
- передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
- поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
- в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
- в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
- броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

- приседания на одной и обеих ногах;
 - приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;
- выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.
- подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;
 - прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
 - прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
 - прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
 - прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
 - прыжки на матах, песке, снегу, в воде;
 - запрыгивание на предметы различной высоты;
 - прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
 - прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;
 - серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

- прыжки на одной и двух ногах, запрыгивание двумя ногами на различную высоту 30, 40, 50, 60 см.;

- серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1мин. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);
- выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
- выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара. Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;
- серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;
- эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

- гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);
- наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.
- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;
- размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

2.3. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений из разных и.п. Сочетание перемещений и технических приемов (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. стоя на месте в тройке на одной линии.

Передача мяча за голову. Отбивание мяча кулаком, стоя у сетки.

Прием мяча и подачи.

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м).

Прием мяча снизу: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

Прием мяча, отскочившего от сетки. Прием подачи из зон 1, 6, 5 в зону 3.

Подачи. Нижняя прямая(боковая) и верхняя прямая подача: подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м.; через сетку – расстояние 6 м, 9 м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину.

Нападающий удар и блокировании.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

Тактика в нападении с мячом и без мяча (индивидуальная). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»)

3. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – первое полугодие декабрь и второе полугодие май месяц, согласно контрольно-тестовых упражнений.

3.2. Учебно-тренировочные игры: игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (3:3, 4:4, 5:5) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Раздел 4. Организационно-методические условия реализации программы

Программа «Волейбол» составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (углубленный уровень), Москва, 2020 г.

Информационно-методическое обеспечение

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики

Первый этап—ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ педагога дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо

быстрее подвести занимающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь педагога, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности занимающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса занимающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные обучающимся 5 года обучения для понимания и самоконтроля.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет, методические

материалы всероссийской федераций волейбола.

Материально-техническое обеспечение

При занятиях по программе «Волейбол» используется следующее материально-техническое обеспечение:

- зал 9:18; 24х 12; открытая волейбольная площадка.
- раздевалки (жен, муж)
- душевая, сан узлы
- сетка волейбольная 1 шт.;
- стойки волейбольные 2 шт.;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки 6 шт.;
- гимнастические маты 20 шт.;
- скакалки- 20шт; длинная 2 шт.;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5компл.;
- мячи волейбольные 20 шт.;
- мячи теннисные – 50 шт.;
- мячи футбольные – 4 шт.;
- мячи баскетбольные- 4 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.;
- судейский набор- 1 шт.;
- табло настенное электронное– 1 шт.;
- лента для теста Абалакова – 2 шт.;
- гимнастический мостик – 2 шт.;
- подвесной мяч на амортизаторах 2 шт.;
- передвижная мишень – 2 шт.;
- обручи – 6 шт.;
- разновысотные кубы 20,40, 60 см – 2 компл.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80х 120см – 1 шт.

Раздел 5. Список литературы и интернет-ресурсов

для педагогов

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
4. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.

для обучающихся

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд. Спорт. 2019
6. Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015.
7. Фомин Е.В., Булыкин Л.В., Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов. Спорт. 2018.

Интернет -ресурсы

<https://volleyflyball.ru>
<https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volleybol-526681.html>
<http://www.volley.ru/>
<https://tvou-volleyball.ru/category/obuchenie/>
<https://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>
https://yandex.ru/video/preview?filmId=11600694458176611028&parent-reqid=1602191474947763-1575747734710998073700109-production-app-host-sas-web-yp150&path=wizard&text=обучающий+сайт+волейболу&wiz_type=vital

Раздел 6. Приложения

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Педагог называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Обучающиеся строятся в шеренгу, либо колонну. Педагог показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а обучающиеся должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Обучающиеся делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Педагог произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и

возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Педагог называет любой цветок (зверя, птицу). Обучающиеся игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Обучающиеся становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Обучающиеся распределяются на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу педагога «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит педагог. Он называет первый день недели: понедельник. Обучающиеся один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают обучающиеся, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Обучающиеся строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Игроки из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание

выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Обучающиеся строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Игроки, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Обучающиеся располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу педагога они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, обучающиеся выполняют задание по очереди.

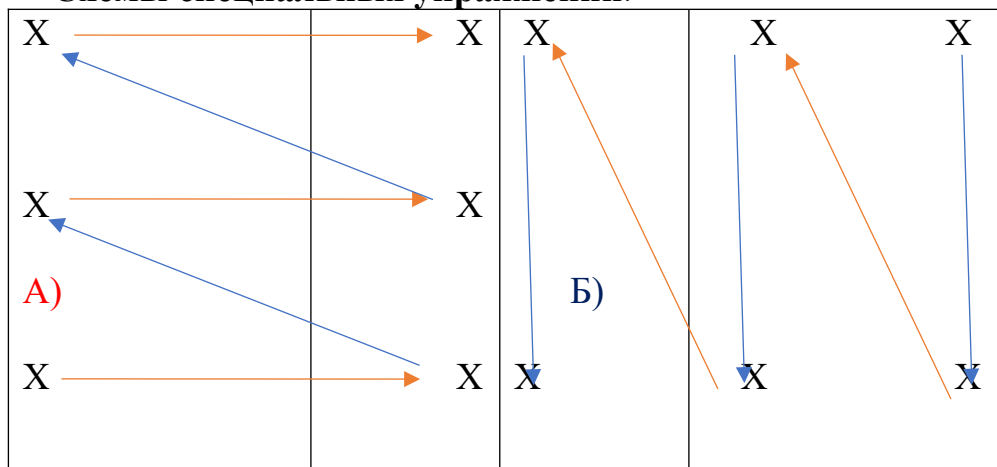
«На новое место». Обучающиеся строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу педагога первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Схемы специальных упражнений:

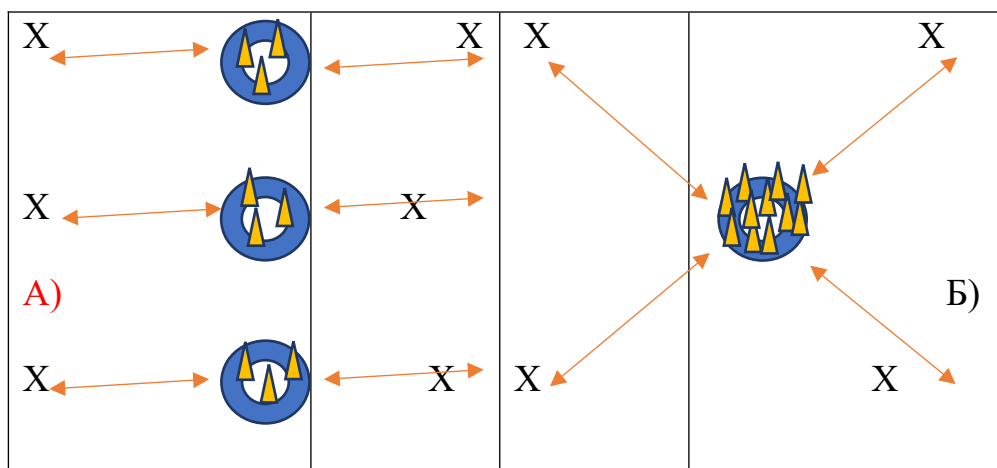


Вариант А). Из зоны 1 ускорение в зону 2 лицом вперед; из зоны 2 перемещение спиной вперед к лицевой линии зоны 6, коснуться двумя руками линии; из зоны 6 в зону 3 ускорение вперед в зону 3; из зоны 3 -перемещение

спиной вперед в зону 5, коснуться двумя руками лицевой линии; из зоны 5 ускорение лицом вперед в зону 4. Далее семенящим бегом в зону 1 противоположной стороны площадки.

Вариант Б). Из зоны 1 перемещение левым боком приставными шагами в зону 5, коснуться боковой линии двумя руками; из зоны 5 перемещение правым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться точки пересечения руками; перемещение вдоль 3-х метровой линии левым боком приставными шагами в точку пересечения 3-х метровой и боковой линий, коснуться руками точки пересечения; перемещения правым боком приставными шагами в зону 2, из зоны 2 в зону 4 перемещения левым боком приставными шагами. Далее на семенящим бегом на исходную точку площадка А, зона 1.

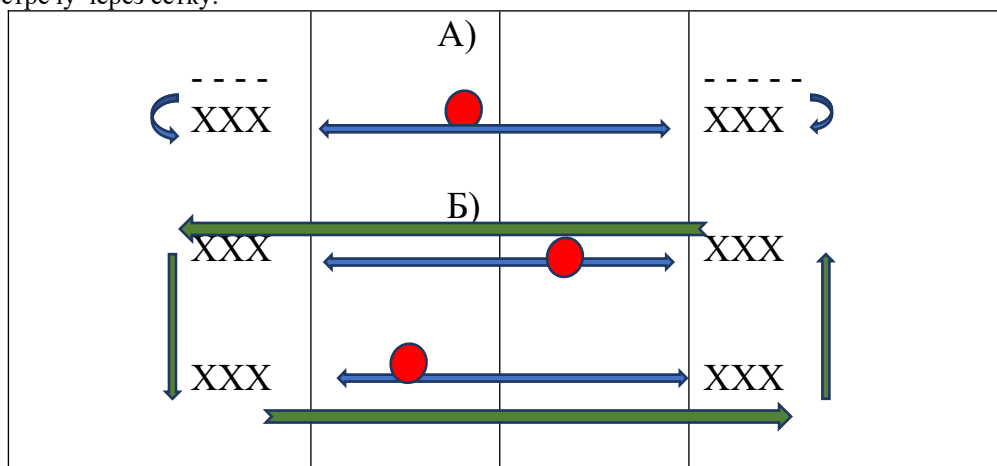
Перемещения могут быть выполняться в высокой, средней и низкой стойке, с имитацией приема мяча снизу, передачи мяча сверху, с остановками прыжками, поворотами на 360°, с падением на правое, левое бедро, с перекатом через правое левое плечо.



Вариант А) на середину отрезков между 5 и 4; 6 и 3, 1 и 2 зонами укладываются обручи. В каждом обруче по 3 волейбольных мяча (кегли, кубики, воланы, малые мячи для тенниса). Лицом к друг другу становятся игроки. По команде педагога, обучающиеся бегут к обручу, берут один предмет и возвращаются на место и так далее. Кто последний возьмет предмет тот выиграл. Затем следующая шестерка. Повторять не более 2-3 раз.

Вариант Б). в зонах 1, 2, 4, 5 становятся игроки; в зону 6 на одинаковое расстояние от всех игроков в зоне 6 лежит обруч. В обучь устанавливаются предметы 13 штук (мячи волейбольные, теннисные, кегли, кубики). По команде педагога, игроки бегут к обручу берут один предмет и несут в свой угол (зону) и так далее, пока не возьмут последний. Кто взял последний тот победил. Затем происходит смена игроков.

Навстречу через сетку.



Вариант А) с каждой стороны может находиться от 3 до 5 человек. По команде педагога выполняются задания (броски мяча, передачи мяча сверху, передачи снизу) через сетку. Вариант А. игроки после передачи становятся в конец своей колонны; вариант А1, после передачи, игрок перебегает в конец колонны противоположной стороны. Можно играть на счет, команда, потерявшая мяч, получает очко. Расстояние между колоннами зависит от уровня подготовки обучающихся.

Вариант Б) упражнение тоже самое, что и вариант А, только после передачи, игрок перебегает на противоположную сторону в конец колонны и далее по кругу.

Вариант Б1. Перемещения игроков после передачи происходит на своей стороне площадке.