

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №34 г. Грозного**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол № 1

от « 1 » 09 2025г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ «СОШ №34» г.Грозного  
А.Д.Баудинова  
« 2 » 09 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11- 15 лет

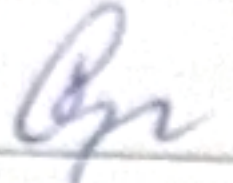
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:



Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
МБОУ «СОШ №34» г. Грозного

Экспертное заключение № 1 от «05» \_\_\_\_\_ 2025г.

Эксперт  Самирзев З.М. Зам по ВР  
Ф.И.О. (должность)



## Содержание программы

|                                                                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....</b> | <b>4</b>        |
| 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы.....                        | 4               |
| 1.2. Направленность программы.....                                                                                  | 4               |
| 1.3. Уровень освоения программы.....                                                                                | 4-5             |
| 1.4. Актуальность программы.....                                                                                    | 5               |
| 1.5. Отличительные особенности программы.....                                                                       | 5               |
| 1.6. Цель и задачи программы .....                                                                                  | 7               |
| 1.7. Категория учащихся.....                                                                                        | 7               |
| 1.8. Сроки реализации и объем программы .....                                                                       | 7-8             |
| 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.....                                            | 8               |
| 1.10. Планируемые результаты и способы их проверки .....                                                            | 8-10            |
| Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы                                              | 11-17           |
| <b>Раздел 2. Содержание программы.....</b>                                                                          | <b>17-</b>      |
| 2.1. Учебный (тематический) план.....                                                                               | 18-             |
| 2.2. Содержание учебного плана.....                                                                                 | 20              |
|                                                                                                                     | 21-27           |
| <b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....</b>                                                        |                 |
| 3.1. Контрольные испытания.....                                                                                     |                 |
| 3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы.....                                      | 27-28           |
| <b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....</b>                           | <b>28-29</b>    |
| 4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....                                                             |                 |
| 4.2. Кадровое обеспечение программы.....                                                                            | 29              |
| 4.3. Учебно-методическое обеспечение.....                                                                           | 29              |
|                                                                                                                     | 29-31           |
| <b>Литература.....</b>                                                                                              | <b>...31-32</b> |

Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.



## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

### 1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

### 1.3. Уровень освоения программы.

Содержание программы является разноуровневой:

- 1-й год – стартовый (начальный);
- 2-й год – базовый;
- 3-й год – продвинутый (углубленный).

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со



стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

### **1.5. Отличительные особенности программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М.: 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

#### **Начальный уровень (Н)**

На начальном этапе обучения – учащиеся знакомятся с содержанием игры, её правилами и основными приёмами. Приобретают основы индивидуальных и групповых действий. Особое внимание уделяется развитию физических качеств, т.е. повышению уровня физической подготовленности, как основы для успешности дальнейшего обучения. К концу учебного года осуществляется переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для волейбола средствам физического воспитания.

#### **Основные задачи этапа:**

- формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники игры и основами соревновательной деятельности.

#### **Базовый уровень (Б)**

На базовый уровень зачисляются дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на



разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки, участие в соревнованиях.

#### **Основные задачи этапа:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям волейболом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники игры в волейбол и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение учащимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование социально-значимых качеств личности;

#### **Углубленный уровень (У)**

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из учащихся, прошедших подготовку не менее одного года, выполнивших переводные нормативы по общефизической подготовке.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники игры в волейбол;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- формирование профессионально ориентированной и адаптированной личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

Программа включает методику и содержание работы по предметной области;

– методические материалы;

– требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

**Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:**

1. Теоретическая подготовка;
2. Общефизическая подготовка;
3. Основные умения и навыки игры в волейбол;
4. Подвижные и спортивные игры;
5. Соревнования.

**Основные методы работы:** словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

**Результатом образовательной деятельности детей по программе «Волейбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие воспитанников:**

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол;
- рост личностного развития ребёнка;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- умение оценивать свои достижения.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие **формы педагогического контроля:**

Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, экзаменационные формы.

Общефизическая подготовка: тестирование.



Освоение программного материала: тестирование, наблюдения, контрольные задания.

### **1.6. Цель и задачи программы.**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

**Основными педагогическими задачами программы являются:**

**образовательные:**

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;

**развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

**воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

### **1.7. Категория обучающихся**

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений общего образования республики в возрасте 11 – 15 лет.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы**

Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы – 576 часов.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

### **1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий**

**Формы организации занятий.**

**Основными формами обучения являются:**



- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность;

**Виды занятий:**

**теоретические;**

**практические:**

учебно-тренировочные;

инструкторско-методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

**Основными средствами обучения являются:**

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры;

**Методы организации занятий:**

- **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

**Практические методы:**

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

**Режим занятий.**

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа (144 часа в год)

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год)

Академический час длится 45 минут.

Продолжительность занятий – 90 минут.

**1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов

**Личностные результаты:**

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

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;



– развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

– учиться работать в коллективе;

– проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие и воспитание личности обучающихся.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение.

**После окончания первого года обучения учащийся должен знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

**После окончания второго года обучения учащийся должен:**

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

**После окончания третьего года обучения учащийся должен:**

**знать:**

- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;
- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;



- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Проверка качества реализации программы осуществляется на основе анализа результатов выполнения контрольных нормативов и контрольных заданий, участия в соревнованиях и товарищеских играх.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

#### Учебно-тематический план, 1 год обучения

| №№<br>п/п | Наименование разделов и тем                                                      | В том числе: |          |        | Формы<br>аттестации                                   |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------|--------|-------------------------------------------------------|
|           |                                                                                  | Общее        | Из них   |        |                                                       |
|           |                                                                                  |              | теоретич | практ. |                                                       |
| I         | Основы знаний                                                                    | 6            | 4        | 2      | Тестирование<br>по основам<br>знаний                  |
| 1         | Вводное занятие                                                                  | 2            | 1        | 1      |                                                       |
| 2         | История развития волейбола.<br>Правила игры и соревнований<br>по волейболу       | 2            | 2        | -      |                                                       |
| 3         | Влияние физических упражнений<br>на организм человека.<br>Закаливание и здоровье | 2            | 1        | 1      |                                                       |
| II        | Общая физическая подготовка                                                      | 30           | 3        | 27     | Тестирование<br>уровня<br>физической<br>подготовлен.  |
| 1         | Гимнастические упражнения                                                        | 10           | 1        | 9      |                                                       |
| 2         | Легкоатлетические упражнения                                                     | 10           | 1        | 9      |                                                       |
| 3.        | Подвижные игры                                                                   | 10           | 1        | 9      |                                                       |
| III       | Техническая подготовка                                                           | 63           | 9        | 54     | Тестирование<br>уровня<br>технической<br>подготовлен. |
| 1         | Техника передвижения и стоек                                                     | 8            | 1        | 7      |                                                       |
| 2         | Техника приёма и передач мяча<br>сверху                                          | 15           | 2        | 13     |                                                       |
| 3.        | Техника приёма мяча снизу                                                        | 15           | 2        | 13     |                                                       |
| 4.        | Нижняя прямая подача                                                             | 15           | 2        | 13     |                                                       |
| 5.        | Нападающие удары                                                                 | 10           | 2        | 8      |                                                       |
| IV        | Тактическая подготовка                                                           | 36           | 8        | 28     | Тестирование<br>уровня<br>тактической<br>подготовлен. |
| 1.        | Индивидуальные действия                                                          | 12           | 2        | 10     |                                                       |
| 2.        | Групповые действия                                                               | 8            | 2        | 6      |                                                       |
| 3.        | Командные действия                                                               | 8            | 2        | 6      |                                                       |
| 4.        | Тактика защиты                                                                   | 8            | 2        | 6      |                                                       |



|                     |                                             |                       |           |            |                     |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|---------------------|
| <b>V</b>            | <b>Контрольные испытания и соревнования</b> | <b>8</b>              | <b>2</b>  | <b>6</b>   |                     |
|                     | <b>Итоговое занятие</b>                     | <b>1</b>              | <b>1</b>  | <b>-</b>   | <b>Подв. итогов</b> |
| <b>Итого часов:</b> |                                             | <b>В течение года</b> |           |            |                     |
|                     |                                             | <b>144</b>            | <b>27</b> | <b>117</b> |                     |

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

| №№<br>п/п | Наименование разделов и тем          | Количество часов |          |         | Формы<br>аттестации                                                           |
|-----------|--------------------------------------|------------------|----------|---------|-------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                      | Общее            | Из них   |         |                                                                               |
|           |                                      |                  | теоретич | практич |                                                                               |
| I         | Основы знаний                        | 6                | 4        | 2       | Тестирование<br>по основам<br>знаний                                          |
| 1         | Вводное занятие                      | 2                | 1        | 1       |                                                                               |
| 2         | Классификация упражнений             | 2                | 2        | -       |                                                                               |
| 3         | Виды соревнований                    | 2                | 1        | 1       |                                                                               |
| II        | Общая физическая подготовка          | 20               | 3        | 17      | Тестирование<br>уровня<br>общей и<br>специальн.<br>физической<br>подготовлен. |
| 1         | Гимнастические упражнения            | 12               | 1        | 11      |                                                                               |
| 2         | Легкоатлетические упражнения         | 12               | 1        | 11      |                                                                               |
| 3.        | Подвижные игры                       | 16               | 1        | 15      |                                                                               |
| III       | Специальная физическая подготовка    | 36               | 3        | 33      | Тестирование<br>уровня<br>технической<br>подготовлен.                         |
| IV        | Техническая подготовка               | 93               | 9        | 84      |                                                                               |
| 1         | Техника передвижения и стоек         | 12               | 1        | 11      |                                                                               |
| 2         | Техника приёма и передач мяча сверху | 21               | 2        | 19      |                                                                               |
| 3.        | Техника приёма мяча снизу            | 21               | 2        | 19      |                                                                               |
| 4.        | Нижняя прямая, боковая подачи        | 21               | 2        | 19      |                                                                               |
| 5.        | Нападающие удары                     | 18               | 2        | 16      |                                                                               |
| V         | Тактическая подготовка               | 52               | 8        | 44      | Тестирование<br>уровня<br>тактической<br>подготовлен.                         |
| 1.        | Индивидуальные действия              | 16               | 2        | 14      |                                                                               |
| 2.        | Групповые действия                   | 12               | 2        | 10      |                                                                               |
| 3.        | Командные действия                   | 12               | 2        | 10      |                                                                               |
| 4.        | Тактика защиты                       | 12               | 2        | 10      |                                                                               |



|                     |                                             |                       |           |            |                     |
|---------------------|---------------------------------------------|-----------------------|-----------|------------|---------------------|
| <b>VI</b>           | <b>Контрольные испытания и соревнования</b> | <b>8</b>              | <b>2</b>  | <b>6</b>   |                     |
|                     | <b>Итоговое занятие</b>                     | <b>1</b>              | <b>1</b>  | <b>-</b>   | <b>Подв. итогов</b> |
| <b>Итого часов:</b> |                                             | <b>В течение года</b> |           |            |                     |
|                     |                                             | <b>216</b>            | <b>27</b> | <b>189</b> |                     |

### Учебно-тематический план, 3 год обучения

| №№<br>п/п | Наименование разделов и тем                        | Количество часов |           |          | Формы<br>аттестации                                                           |
|-----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                    | Общее            | Из них    |          |                                                                               |
|           |                                                    |                  | теоретич. | практич. |                                                                               |
| I         | Основы знаний                                      | 6                | 4         | 2        | Тестирование<br>по основам<br>знаний                                          |
| 1         | Вводное занятие                                    | 2                | 1         | 1        |                                                                               |
| 2         | Классификация упражнений                           | 2                | 2         | -        |                                                                               |
| 3         | Виды соревнований                                  | 2                | 1         | 1        |                                                                               |
| II        | Общая физическая подготовка                        | 20               | 3         | 17       | Тестирование<br>уровня<br>общей и<br>специальн.<br>физической<br>подготовлен. |
| 1         | Гимнастические упражнения                          | 12               | 1         | 11       |                                                                               |
| 2         | Легкоатлетические упражнения                       | 12               | 1         | 11       |                                                                               |
| 3.        | Подвижные игры                                     | 16               | 1         | 15       |                                                                               |
| III       | Специальная физическая подготовка                  | 36               | 3         | 33       | Тестирование<br>уровня<br>технической<br>подготовлен.                         |
| IV        | Техническая подготовка                             | 93               | 9         | 84       |                                                                               |
| 1         | Техника нападения.<br>Техника передвижения и стоек | 16               | 1         | 17       |                                                                               |
| 2         | Действия с мячом                                   | 20               | 2         | 18       |                                                                               |
| 3.        | Техника защиты.<br>Действия без мяча               | 20               | 2         | 18       | Тестирование<br>уровня<br>тактической<br>подготовлен.                         |
| 4.        | Подачи                                             | 25               | 2         | 23       |                                                                               |
| V         | Тактическая подготовка                             | 52               | 8         | 44       |                                                                               |
| 1.        | Тактика нападения.<br>Индивидуальные действия      | 16               | 2         | 14       |                                                                               |
| 2.        | Групповые действия                                 | 12               | 2         | 10       | Тестирование<br>уровня<br>тактической<br>подготовлен.                         |
| 3.        | Командные действия                                 | 12               | 2         | 10       |                                                                               |
| 4.        | Тактика защиты                                     | 12               | 2         | 10       |                                                                               |



|              |                                      |                |    |     |              |
|--------------|--------------------------------------|----------------|----|-----|--------------|
| VI           | Контрольные испытания и соревнования | 8              | 2  | 6   |              |
|              | Итоговое занятие                     | 1              | 1  | -   | Подв. итогов |
| Итого часов: |                                      | В течение года |    |     |              |
|              |                                      | 216            | 27 | 189 |              |

0

## 2.2. Содержание учебного плана

### Содержание программы, 1 год обучения

#### I. Основы знаний (6 час)

##### Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Тема №2.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Тема № 3.** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка (30 час)

**Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.**

**Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

#### III. Техническая подготовка (60 час)

**Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;** передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.



**Овладение техникой подачи:** нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**Нападающие удары.** Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Овладение техникой подачи.** Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **IV. Тактическая подготовка (36 часов)**

**Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

**Групповые действия.** Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

**Командные действия.** Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

**Тактика защиты.** Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Практические занятия.** Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

#### **Итоговое занятие**

**Техника безопасности во время летних каникул.**

### **Содержание программы, 2 год обучения**

#### **I. Основы знаний (6 час)**

**Вводное занятие.** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**Тема 1.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе.

**Тема 2.** Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Тема 3.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

#### **II. Общая физическая подготовка (20 час)**

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.



**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

### **III. Специальная физическая подготовка (36 час)**

**Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

**Подвижные игры:** «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

**Упражнения с отягощением, штанга** – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20-40 %, выпрыгивание из приседа – 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

**Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления.** Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

**Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.** То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски