Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 2

«Согласовано»
На заседании методического совета
МАОУ СОШ № 2
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

«Утверждено»
Директор МАОУ СОШ № 2
Е.Л. Чумак
Приказ № 110 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивной направленности

«Волейбол»

(дополнительное образование детей 13-15 лет)
Срок реализации 2 года

Составитель:
Педагог дополнительного образования-
Попонин Александр Станиславович
Мельницын Антон Александрович

Кировград
2026 г.

Содержание

№ п/п	Содержание программы	
I.	Пояснительная записка	1
II.	Учебно-тематический план и содержание программы 1-ого года обучения	
III.	Учебно-тематический план и содержание программы 2-ого года обучения	
IV.	Методическое обеспечение ДОП	
V.	Список литературы	33

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41;
5. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от10.07.2015№26;
6. Устав МАОУСОШ№2 от 05.07.2018 г. № 733

Направленность образовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным

привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Объем программы: 1 год обучения – 7 ч (34 недель), 2 год обучения - 7 учебных часа (34 недель).

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом.

Минимальное количество учащихся в группе 14 человек.

Состав группы постоянный.

Режим занятий: 1 год обучения 7 учебных часов в неделю (34 учебных недель), 2 год обучения 7 учебных часов в неделю (34 учебных недель).

Виды занятий – практическое занятие.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

1.10. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,

-Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

- Подвижные игры,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияниезанятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Средства и методы подготовки

Наиболее характерной особенностью метода является использование физических упражнений. Их применение требует активного участия в процессе.

Физические упражнения, применяемые на тренировке, делятся на:

- гимнастические,

- спортивно-прикладные,

- игры, развивающие физические качества;

- специальные (состоящие из средств беговой подготовки).

Основное средство обучения волейболиста – это различные физические упражнения, вспомогательные - слово и показ.

В практике широко используются пять видов упражнений.

1. Основные упражнения - это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной волейболист.

2. Подводящие упражнения - способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений.

3. Общеразвивающие упражнения - посредством которых достигается гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена.

4. Специальные упражнения - упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков(техники) специфических.

5. Вспомогательные упражнения - не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным, но играющие важную роль. Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т.д. К ним относятся виды спорта: спортивные игры. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки.

В процессе подготовке волейболиста практически используются все основные методы но характер их применения- последовательность, объем, интенсивность и т.д. –меняется в зависимости от этапа, от того направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку. Поскольку подготовка начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения. Объяснения сопровождается показом упражнения демонстрацией наглядных пособий- фотоснимков, кинограмм, рисунков. Для детей младшего возраста больше подходит метод показа – наглядность. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части (перемещение, приём и подача мяча).

Расчлененным методом изучение по частям (подвижные игры).

Равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий.

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются **интервальным и повторным**.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки. Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы:

-Фронтальный метод (все одновременно)

-Групповой (последовательно группами)

-Индивидуальный.

Виды подготовки волейболиста:

Подготовка волейболиста - это многогранный процесс, в котором можно выделить **физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку**.

Учебно - тематический план 1-ого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы

		Всего	Теория	Практ	аттестации/контроля
1.	**Теория и методика ФКиС**	9	9	0	Теория
1.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	0	Теория
1.2	История развития волейбола в России.	2	2	0	Теория
1.3	Правила игры волейбол	5	5	0	Теория
2.	**Общая физическая подготовка**	51	0	51	Практическое занятие
3.	**Техника перемещений**	14	0	14	Практическое занятие
4.	**Специальная физическая подготовка**	50	0	50	Практическое занятие
5.	**Освоение техники приемов и передач мяча, техники подачи мяча и приема подач**	65	0	65	Практическое занятие
6.	**Тактическая подготовка**	40	0	40	Практическое занятие
	Итого	238	18	220	

1.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу (Теория)

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

- Во время тренировки;
- Во время передачи мяча;
- Во время подачи;
- Во время игры;
- Требования безопасности при несчастных случаях;
- По окончанию тренировки.

1.2. История возникновения и развитие волейбола (Теория)

1.3. Правила игры волейбол (Теория)

При подаче

— Игрок заступил ногой на пространство площадки.

— Игрок подбросил и поймал мяч.

— По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

— Касание антенны мячом.

— Совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше

— Сделано более трёх касаний.

— Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.

— Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.

— Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.

— Касание антенны мячом при ударе.

— Заступ на игровую половину противника.

2. Общая физическая подготовка (Практика)

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

3. Техника перемещений (Практика)

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;

-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

-стойка для разбега на удар.

4. Специальная физическая подготовка(Практика)

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

5. Освоение техники приемов и передач мяча, техники подачи мяча и приема подач (Практика)

Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различные сочетания. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различные сочетания. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Верхняя прямая подача с вращением.

6. Тактическая подготовка(Практика)

Командные тактические действия в игре. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Ожидаемый результат.

1 год обучения

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Учебно - тематический план 2-ого года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практ	
1.	**Теория и методика ФКиС**	9	9	0	Теория
1.1	Техника безопасности на занятиях по волейболу	2	2	0	Теория
1.2	История развития волейбола в России.	2	2	0	Теория
1.3	Правила игры волейбол	5	5	0	Теория
2.	**Общая физическая подготовка**	51	0	51	Практическое занятие
3.	**Техника перемещений**	14	0	14	Практическое занятие
4.	**Специальная физическая подготовка**	50	0	50	Практическое занятие
5.	**Освоение техники приемов и передач мяча, техники подачи мяча и приема подач**	65	0	65	Практическое занятие
6.	**Тактическая подготовка**	40	0	40	Практическое занятие
	Итого	238	18	220	

1.1. Техника безопасности на занятиях по волейболу (Теория)

Перед началом занятия необходимо переодеться в спортивную форму и удобную спортивную обувь с нескользящей подошвой.

Снять с себя все украшения (часы, кольца, серьги и т.д.), ногти на руках должны быть острижены.

Убрать из карманов спортивной формы посторонние предметы.

Зайдя в спортзал, брать спортивный инвентарь только с разрешения учителя.

Не использовать спортивный инвентарь и оборудование не по назначению.

Знать и выполнять настоящую инструкцию по технике безопасности.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от занятий.

Во время тренировки.

При выполнении беговых упражнений учащиеся должны:

При перемещение спиной, смотреть через плечо.

Исключать резкое изменение своего движения и резкой остановки.

Соблюдать дистанцию и интервал, быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений.

По окончании выполнения упражнений вернуться друг за другом на свои места для повторного или следующего задания с правой или левой стороны.

Во время передачи мяча.

После подбрасывания мяча над собой отбивать мяч кончиками пальцев.

При приеме следить за полетом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч - двумя руками снизу на предплечья.

Во время передачи через сетку не трогать ее руками и не заступать за линию.

Во время подачи.

Перед тем как подать мяч, нужно убедиться, что партнер готов к приему мяча.

Рассчитывать силу удара и точность удара.

Выполнять удар по мячу напряженной ладонью или кулаком.

Сильно летящий мяч, не принимать двумя руками сверху.

Во время игры.

Знать правила игры и соблюдать их.

Следить за перемещением игроков на своей половине площадки.

Производить замены игроков, когда учитель дал разрешение.

Выполнять и прекращать игровые действия по свистку учителя.

Передавать мяч другой команде только через сетку.

Требования безопасности при несчастных случаях.

При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и оповестить об этом учителя.

С помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь» поставить в известность администрацию учебного заведения.

По окончанию тренировки.

Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятия.

Переодеться в раздевалке, вымыть руки с мылом.

1.2. История развития волейбола в России. (Теория)

1.3. Правила игры волейбол (Теория)

При подаче

— Игрок заступил ногой на пространство площадки.

— Игрок подбросил и поймал мяч.

— По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

— Касание антенны мячом.

— Совершил подачу до свистка судьи.

При розыгрыше

— Сделано более трёх касаний.

— Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.

— Заступ игроком задней линии трёхметровой линии при атаке.

— Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.

— Касание антенны мячом при ударе.

— Заступ на игровую половину противника.

2. Общая физическая подготовка (Практика)

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

Эстафеты. Подвижные игры.

Прыжок в высоту.

Развитие гибкости.

Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Специально-беговые упражнения.

3.Техника перемещений (Практика)

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;

-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

-стойка для разбега на удар.

- ходьба – главная особенность этого движения – пригибной шаг. Игрок вставляет ногу вперед в полусогнутом состоянии. Таким образом исключаются колебания ОЦТ тела, в таком состоянии игрок может быстро принимать начальные позиции. Выделяют приставные и скрестные шаги;
- бег – этому типу передвижений свойственны стартовые ускорения, здесь рассматриваются небольшие расстояния. Игрок может совершать резкие остановки или менять траекторию передвижения. Здесь существует такое понятие, как «последний беговой шаг», игрок должен обязательно сделать его самым большим. Заканчивается бег останавливающим движением, для этого выносится вперед нога. Это действие по технике в чем-то напоминает напрыгивающий шаг, который осуществляется при нападающем ударе.

Посредством этого шага можно быстро осуществлять остановки или менять траекторию движения по игровому полю;

- скачок – широкий шаг, выполняемый с безопорной фазой. Скачки могут сочетаться с бегом или шагом. Скачок позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке.

4. Специальная физическая подготовка(Практика)

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

5. Освоение техники приемов и передач мяча, техники подачи мяча и приема подач (Практика)

Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Приём мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различные сочетания. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различные сочетания. Учебная

игра в волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Верхняя прямая подача с вращением.

6. Тактическая подготовка(Практика)

Командные тактические действия в игре. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3.Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.

Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

3. Освоить технику нападающего удара;

4. Овладеть навыками судейства;

5. Уметь управлять своими эмоциями;

6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

9. Овладеть техникой блокировки в защите;

10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы учащиеся будут знать:

- Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- Названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- Типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- Контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

- Правильное выполнение основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- Бег с максимальной скоростью 30, 60, 100 м, в равномерном темпе 10-25 мин.
- Старт из различных исходных положений.
- Отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- Преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- Метание небольших предметов, мячей массой до 150г, гранат на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

РАЗДЕЛ №2

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3-5 штук;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля -на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся волейболом на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;

- уровень и динамика спортивных результатов;

- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;

- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к освоению Программы по этапам подготовки

Для оценки эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендованы следующие критерии: На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта. На тренировочном этапе:

Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.

2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).

3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.

4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.

5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.

6. *Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.

7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.

8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.

9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.

12. *Никитушкип В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.

14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

5.2. Литература для учащихся:

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.