

## Министерство образования Самарской области

структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 3  
«26» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ  
с. Кинель-Черкассы  
А. Лисицин  
«26» июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-12 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

## Разработчики программы:

Карюкин А.П.- педагог дополнительного образования  
Макин И.А.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

## **1. Пояснительная записка.**

**Направленность** программы по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по функциональному предназначению - *досуговой*, по форме организации - *групповой*, по времени реализации - *краткосрочной-1год*. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

По программе «Волейбол» могут обучаться школьники 10-12 лет, которые в доступной форме познакомятся с основами здорового образа жизни, с разновидностями подвижных игр, с начальными элементами техники игры в волейбол.

Волейбол – это вид спорта, в котором соревнуются две команды на игровой площадке, разделенной сеткой. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадость, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Актуальность** программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой волейбол является одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

Также обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. Была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в волейболе и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе СП ДЮСШ.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержен распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ 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»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской

области от 12.07.2017 №441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеобразовательных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Положением образовательного учреждения, локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Новизна** программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и базируется на понимание приоритетности игры в волейбол, направленной содействию процессу правильного физического развития обучающихся.

Учебный материал строится на четырех целенаправленных модулях. Каждый модуль включает в себя изучение нескольких разделов.

Модуль I «Правила здоровья»- соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные разделы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Основы здорового образа жизни». Эти разделы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Модуль II «Волейбол» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие и обучение техническим элементам вида спорта, умению играть в волейбол.

Модуль III «Пляжный волейбол»- учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся и начальное знакомство с разновидностью вида спорта «Волейбол».

Модуль IV «Юный арбитр» - обучение строиться на развитие способности и умению осуществлять судейство по волейболу. И включает в себя следующие разделы «Организация и проведение соревнований», «Судейская жестикуляция», «Ведение протоколов», «Судейство соревнований».

Каждый из предложенных модулей может быть реализован как в рамках настоящей программы, так и в рамках других, комплексных программ, используемых в учреждении дополнительного образования. Каждый из модулей имеет свою специфику и направлен на решение своих собственных педагогических задач.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми- инвалидами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

## **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно- нравственных

и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;

- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей- инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям волейболом с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач:

*укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;*

*формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;*

*освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;*

*обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий*

физическими упражнениями;

*воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Категория, возраст детей**, обучающихся по данной программе – от 10 до 12 лет. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение- очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Количество воспитанников** в группах не менее 8 человек, до 20 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 часа, второе 1,5 часа

**Технологии, методы и формы обучения:** Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами. Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)
- просмотр видеозаписей игр.

### **Педагогические технологии**

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы**:

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;

- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные *методы обучения тактике спортивных игр* и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: наличие положительной динамики при выполнение тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий(тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 10 до 12 лет. (Приложение №1) Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

#### ***Ожидаемые результаты:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

1. Состояние и развитие волейбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Терминологию волейбола.
4. Правила игры.
5. Организация и проведение соревнований.

#### ***Должны уметь:***

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по волейболу.

#### ***Должны иметь навыки:***

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча;
2. Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Таким образом, интегрированными результатами программы является воспитание такого ребенка, который:**

- понимает моральные ценности физической культуры и спорта;
- сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Основными показателями выполнения программных требований являются:** динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

**Формы контроля ЗУН (знаний, умений и навыков) обучающихся.**

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

**Промежуточный контроль** осуществляется в форме сдачи нормативов по ОФП

**Итоговый контроль** – сдача нормативов по ОФП И СФП. Кроме того, тренер в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

**Комплексный контроль** включает:

педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;

метод экспертов оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

## 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Модуль. №1 «Основы спортивной Подготовки»</i>	12	4	8
2	<i>Модуль. №2 «Волейбол»</i>	76	4	72
3	<i>Модуль. №3 «Пляжный волейбол»</i>	22	3	19
4	<i>Модуль. №4 «Юный судья»</i>	16	4	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	
<b>1</b>	<b>Модуль. Основы спортивной подготовки.</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	Беседа, опрос	
1.1.	Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	1	2			
1.2.	Основы спортивной разминки	4	1	4		
1.3.	Самоконтроль	7	1	4		
<b>2</b>	<b>Модуль. Волейбол.</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	Беседа, Наблюдение игр, тестирование, соревнование	
2.1.	Теоретическая подготовка	2	2			
2.2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	1	19		
2.3.	Основы технической и тактической подготовки	46	1	45		
2.4.	Учебно-тренировочная игра	8		8		
<b>3</b>	<b>Модуль. Пляжный волейбол.</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	Беседа, Соревнование, Тестирование	
3.1.	Теоретическая подготовка	1	1			
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка		1	7		
3.3.	Основы технической и тактической подготовки в волейбол		1	9		
3.4.	Учебно-тренировочные игры			3		
<b>4</b>	<b>Модуль. Юный судья</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	Беседа, опрос	
4.1.	Организация и проведение соревнований		2	2		
4.2.	Правила игры. Судейская жестикуляция		2	4		
4.3.	Судейство соревнований			6		
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>112</b>		

## **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Модуль 1. Основы спортивной подготовки**

**Цель:** мотивация и привлечение учащихся к физической культуре через углубленное занятие волейболом.

**Задачи:**

*Образовательно-развивающие:*

-ознакомить со спортивной игрой волейбол и выдающимися волейболистами;

-сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

*Оздоровительные:*

-привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями: Воспитательные:

-воспитывать дисциплинированность, организованность.

*Ожидаемые результаты (формируемые УУД):*

*Личностные:* развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла обучения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

*Метапредметными* результатами программы дополнительного образования «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; Предметные:
- владеть правилами безопасного поведения во время занятий волейболом, знать названия технических приёмов игры и основ правильной техники;
- сформировать первоначальные представления о технике выполнения прямого нападающего удара

### **Раздел 1.1 Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

*Теория:* История развития игры. Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания. Волейбол в России. Этапы развития волейбола. Изменения в технике и тактике волейбола в связи с изменением правил.

### **Раздел 1.2.Основы спортивной разминки**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Особенности построения разминки

*Практика:* Организация и проведение разминки перед занятием, перед соревнованием. Предупреждение спортивных травм. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов спортивной разминки.

### **Раздел 1.3. Самоконтроль**

*Теория:* Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Самоконтроль в процессе занятий спортом

*Практика:* Ведение дневника самоконтроля.

## **Модуль.2. Волейбол**

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре волейбол.

### **Задачи**

*Оздоровительные:*

-выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;  
-способствовать укреплению здоровья; -развитие двигательных

способностей;

-всестороннее воспитание двигательных качеств;

-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

*Образовательные:*

-обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

-обучить правильному выполнению упражнений.

*Воспитательные:*

-выполнение сознательных двигательных действий;

-любовь к спорту;

-воспитанию нравственных и волевых качеств;

-привлечение учащихся к спорту;

-устранение вредных привычек.

*Ожидаемые результаты (формируемые УУД):*

- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе обучения спортивной игры волейбол; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

*Регулятивные УУД:*

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

*Коммуникативные УУД:*

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

*Предметные:*

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью

разминки с волейбольным мячом и спортивной игры «Волейбол»

. - сформировать понятие о значении волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма обучающихся;

- изучить наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий

## **Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория* : Развитие волейбола. История зарождения и развития волейбола как вида спорта. Волейбол в России. Советские и российские волейболисты на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. История волейбола в регионе. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм и правила поведения в спортивном.

## **Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, на организм занимающихся.

*Практика*:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строевом и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал; Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами.

Акробатические упражнения:

группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90° с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных

положений(в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных

суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции о 30до100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя

теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин.. Спортивные игры на время: баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м 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 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом отягощением.
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д.(выполнять ритмично, без лишних до скоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскoki;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку;
- то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке; то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на

резиновых амортизаторах;

- то же с мячом у тренировочной сетки;
- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

### **Раздел. 2.3. Основы технической и тактической подготовки**

*Теория: Основы технической и тактической подготовки*

*Практика:*

#### ***Техническая подготовка.***

1 . Действия без мяча .

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения)□ ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

2 . Действия с мячом .

Передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера;

-в различных направлениях на месте и после перемещения;

-передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- верхняя прямая подача;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии

Нападающие удары:

- прямой нападающий удар сильнейшей рукой (владение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с разбега, удар кистью по мячу).

-выполнение нападающего удара на специальном тренажере.

Техника защиты.

1.Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;

-остановка шагом.

## 2. Действия с мячом:

-прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи;

-прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером на месте и после перемещений.

### Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;

- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;

- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

### Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;

- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;

- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

### Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;

- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

### Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

## ***Тактическая подготовка.***

### Тактика нападения.

#### Индивидуальные действия:

-выбор места для выполнения нижней подачи;

-выбор места для второй передачи и зоне.

#### Групповые действия:

взаимодействие 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;

-прием нижней подачи и 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

#### **Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра**

*Практика:* Игра в волейбол на соревнованиях различных уровней.

### **Модуль.3 Пляжный волейбол**

**Цель** Повышение физической и технической подготовленности волейболистов средствами пляжного волейбола

#### **Задачи**

*обучающие:*

- совершенствовать технические и тактические навыки в пляжном волейболе;

-овладеть координационно-сложными движениями, необходимыми для совершенствования и эффективного применения техники игры в соревновательных условиях;

*развивающие:*

-создать условия для полноценного и своевременного физического развития ребенка;

-увеличить и расширить двигательный потенциал спортсмена;

-развивать физических качества подростков;

*воспитывающие:*

-формировать у подростков чувство товарищества и взаимопомощи;

-воспитывать волевые спортивные качества;

-пропагандировать пляжный волейбол как эффективное средство отдыха и здорового образа жизни всей семьи.

#### **Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.**

*Теория :* История развития Пляжного волейбола. Характеристика игры.

Значение и место игры в системе физического воспитания. Развитие Пляжного волейбола в России. Этапы развития. Изменения в технике и тактике волейбола.

Правила пляжного волейбола.

*Практика:* Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория :* Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.

Ознакомление с задачами физической подготовки юных спортсменов.

### *Практика:*

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырки, перекаты. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции по песку.

### **Раздел. 3.3. Основы технической и тактической подготовки**

#### *Теория: Основы технической и тактической подготовки*

### *Практика:*

Упражнения с мячами.

Упражнения для перехода пас - удар:

- три нападающих удара со своего паса против блока;
- удар со своего паса - блок - отход от сетки - снова удар;
- прием подачи - удар - бросок за отскоком от блока - удар с другой половины своей площадки.

Упражнения для пасующего игрока:

- передача - блок - бросок в защите на задней линии;
- три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий;
- передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.

Упражнения для блокирования:

- блок - защита на задней линии - блок;
- обманный блок - защита на задней линии - удар - блок;
- подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки

Упражнения для защитных действий:

- бросок в защите - удар - блок;
- рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля;
- подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча.

Упражнения для совершенствования блока:

- партнер выполняет 10 нападающих ударов с собственного подброса. При этом каждый раз он сообщает блокирующему направление своего удара. Блокирующий начинает свои действия, находясь на расстоянии 1 м от сетки;
- то же самое, но атакующий игрок не сообщает направление удара, а выполняет его строго по ходу своего разбега.

Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:

- бьющий игрок всегда нуждается в подсказке своего партнера - где незащищенная часть площадки противника. Для тренировки этого навыка четыре игрока образуют две команды. Одна команда подает 10 мячей подряд на одного игрока, а затем 10 мячей подряд на другого. Игрок, передающий мяч на удар своему партнеру, подсказывает ему направление самого удара (даже после прыжка на удар)

#### **Раздел 2.4. Учебно-тренировочная игра**

*Практика:* Игра в пляжный волейбол на соревнованиях различных уровней.

### **Модуль.4 Юный судья**

**Цель:** формирование у учащихся компетенций судей спортивных соревнований по волейболу.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные*

- содействовать всестороннему физическому развитию организма ребенка,
- воспитание навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены

##### *Развивающие*

- развивать творческие и спортивные способности детей, физическое, интеллектуальное и нравственное совершенствование;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

##### *Обучающие*

- формировать у обучающегося стойкий интерес к данному виду спорта;
- познакомить с основами судейства игры в волейбол;
- расширение знаний в области волейбола и спорта в целом;

#### **Раздел 4.1.Организация и проведение соревнований**

*Теория:* Особенности организации и проведения соревнований. Оформление протокола. Основы судейства.

*Практика:* Анализ положения о соревнованиях по волейболу. Ведение протокола соревнований во время учебной игры.

#### **Раздел 4.2.Правила игры. Судейская жестикуляция**

*Теория:* Официальные правила волейбола. Внешний вид и поведение судьи на площадке и вне его пределов. Судейская жестикуляция .

*Практика:* Выявление первоначальных знаний о правилах футбола и роли судьи на площадке. Демонстрация жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

#### **Раздел 4.3. Судейство соревнований**

*Теория:* Виды судейства (судья на вышке, второй судья). Методика судейства.

*Практика:*

Просмотр видеозаписей волейбольных матчей для наглядного примера

квалифицированного судейства. Судейство учебной игры в волейбол. Приобретение необходимых навыков судейства на знакомых играх с целью закрепления теоретических знаний.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в

соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

В спортивном зале оборудованы различные приспособления, которые помогают быстрее решить задачи специальной подготовки волейболистов (физической и технической): держатель мяча на резиновой ленте, и тренажер для совершенствования навыков нападающего удара, передачи и подачи, подвесные мячи широкие скамейки для изучения блокирования без прыжка (их можно заменить гимнастическими матами), приспособления для отработки точности передач, приспособления для «блока» (теннисная ракетка или деревянная рейка с пластиной из толстой резины на конце).

### ***Оборудование и инвентарь для технико-тактической подготовки.***

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте. Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней: обычные, в виде концентрических окружностей и цифровые. Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития точности

игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

**Подставка для блокирования.** Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

**Набивные мячи.** Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

**Скалаки.** Упражнения с ними способствуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

**Кистевые тренажеры.** Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук.

**Экран прыгучести (по В. М. Абалакову).** Используется для развития прыгучести и оценки высоты прыжка. Лента темного цвета устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале обучающийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем обучающийся выпрыгивает с места, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес обучающихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений на 25 человек.**

Сетка волейбольная со стойками – 1

Тренажер для отработки нападающего удара-1

Мяч волейбольный – 16

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Барьер легкоатлетический – 2

Гантели массивные от 1 до 5 кг – 3 пар  
Мяч набивной «медицинбол» весом от 1 до 5 кг – 10  
Корзина для мячей – 1  
Мяч теннисный – 16  
Мяч футбольный – 10  
Мяч баскетбольный-10  
Экран прыгучести-1  
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2  
Скакалка гимнастическая – 20  
Скамейка гимнастическая – 6  
Утяжелитель для ног – 12 пар  
Утяжелитель для рук – 12 пар  
Эспандер резиновый ленточный –12.

## **6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная литература**

**1.** Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2016. – 112 с.

### **Дополнительная литература**

**1.**Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2010.-368 с.

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

### **Рекомендуемая литература**

- 1.** Волейбол. Программа для спортивных школ, Москва, 2001.
- 2.** Волейбол. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2004
- 3.** Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
- 4.** Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
- 5.** Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 2015.
- 6.** Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 2001.
- 7.** Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
- 8.** Куянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.
- 9.** Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
- 10.** Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
- 11.** Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 2001.
- 12.** Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.2017
- 13.** Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2017
- 14.** Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 2009
- 15.** Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2010.

### **Список интернет –ресурсов:**

- 1.** <http://www.volley4all.net>
- 2.** <http://www.volley.ru>
- 3.** <http://минобрнауки.рф/>
- 4.** <http://www.sovsportizdat.ru>
- 5.** <http://vgapkro.ru>
- 6.** [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 7.** <http://sportschool2mih.jimdo.com>

## Приложение №1

### Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

#### **Физическая подготовка.**

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Бег 30 м: 5х6м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.* На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ПРИЕМА КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ ЗА .....УЧЕБНЫЙ ГОД  
ГРУППА СОГ-1 ОТДЕЛЕНИЕ «ВОЛЕЙБОЛ» ТРЕНАР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: « » г**

№ / №	Ф.И	Год рождения,	ОФП						СФП						Средний балл		
			Максимальное Касание при Прыжке в верх с.м.	балл	Полнимание туловища	балл	Прыжки в длину с места	балл	Бег 30м.	балл	Бег 30(5*6) с.	балл	Метание набивного мяча (м.)	балл	Бег 92 метров с изменением направления	балл	
1																	

**Средний балл группы:**

Тренер-преподаватель: /\_\_\_\_\_/. Медицинский работник: /\_\_\_\_\_/.

## Календарно-тематический план

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль «Основы спортивной подготовки»</b>			<b>12</b>			
1		Введение в образовательную программу	2	групповая	Опрос.	Спортивный зал
2		Предупреждение спортивного травматизма	2			
3-5		Основы спортивной разминки	6	групповая	Комплексный	Спортивный зал
6		Самоконтроль	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
	<b>Модуль «Волейбол»</b>		<b>72</b>			Комплексный
7		История развития игры . Характеристика волейбола. Значение и место игры в системе физического воспитания.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
8-9		Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.) Стойка игрока.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
10-11		ОФП Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
112-13		ОФП ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым),	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
14		ОФП остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
15-16		Перемещение игроков	4	фронтальная	Комплексный	Спортивн

		при подаче и приёме мяча				ый зал
17		Упражнение «Полоса препятствий»	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
18-20		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча на месте	6	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
21-22		Развитие физических качеств. Техника верхней передачи мяча после перемещения	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
23-24		ОФП.СФП. Техника верхней передачи мяча в движении в парах, тройках	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
25		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча на месте	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
26		Развитие физических качеств. Техника нижней передачи мяча в движении	2	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
27-28		Упражнения на взаимодействия игроков при приеме подачи и защитных действий при нападающем ударе	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
29-30		Упражнения на увеличение прыжка . Блокирование в зоне 3, 4	4	Групповая	Комплексный	Спортивный зал
31-32		Упражнения на развитие силы. Техника верхней прямой подачи мяча	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
33-34		Упражнения на увеличение прыжка. Техника нападающего удара	4	фронтальная	Комплексный	Спортивный зал
35-36		Упражнения на развитие быстроты реакции.Скидка и страховка за блоком Учебная игра	4	Групповая, в парах	Комплексный	Спортивный зал
37-38		Групповые	4	групповая	Комплексный	Спортивный

		тактические действия волейболистов. Учебная игра				ый зал
39-40		ОФП.СФП. Учебная игра	4	групповая	тестирование	Спортивный зал
41-42		Соревнование между школьными командами	4	Коллективно-групповая	Соревнование	Спортивный зал
	<b>Модуль .. Пляжный волейбол.</b>	<b>22</b>				
43		Инструктаж по технике безопасности. История развития пляжного волейбола	1	групповая	Комплексный	Спортивный зал
43		Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,	1	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
44		СФП Акробатические упражнения. Кувырки,перекаты. Упражнения с мячами. Упражнения для перехода пас - удар:	2	Коллективно-групповая	Комплексный	Спортивный зал
45		Упражнения с мячами В движении	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал
46-47		Упражнения для пасующего игрока: - передача - блок - бросок в защите на задней линии; - три высоких передачи и, пока мяч в воздухе, имитация защитных действий; - передача - блок - передача из глубины поля - страховка удар.	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
48-49		Упражнения для блокирования: - блок - защита на задней линии - блок; - обманный блок - защита на задней линии - удар - блок; - подача в прыжке - три блока подряд по всей длине сетки	4	групповая	Комплексный	Спортивный зал
50-51		Упражнения для защитных действий:	2	Групповая	Комплексный	Спортивный зал

		- бросок в защите - удар - блок; - рывок за обманным мячом - удар - передача из глубины поля; - подача в прыжке - обработка удара противника - прием обманного мяча				
52-53		Упражнения для взаимодействия пасующий-бьющий:	2	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
54-55		Учебная игра	4	групповая	Соревнование	Спортивн ый зал
		<b>Модуль « Юный судья»</b>	16			
56-57		Организация и проведение соревнований	4	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
58-60		Правила игры.Судейская Жестикуляция	6	групповая	Комплексный	Спортивн ый зал
61-63		Судейство соревнований	6	групповая	Соревнование	Спортивн ый зал