

**Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Структурное подразделение «Детско-юношеская спортивная школа» государственного
бюджетного образовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы № 2 с. Приволжье
Приволжского района Самарской области**

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Протокол № __ 1 __
от « 23 » мая 2025 г

ПРОВЕРЕННО
Старший методист СП «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Сергачев Н.А./
« 23 » мая 2025 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
_____/ Л.Ю. Сергачева/
Приказ № 82/3 - од
от « 29 » мая 2025 г.



C=RU, O=ГБОУ СОШ №2
с.Приволжье, CN=Сергачева Л.Ю.,
E=school2_prv@samara.edu.ru
00f4a897f9467376cf
2025.05.29 15:35:12+04'00'

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок реализации 5 лет

Исполнитель: Зотов В.А.

с. Приволжье, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативные документы	
Направленность программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Отличительные особенности	
Педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Форма и режим занятий	
Адресат программы	
Объём и сроки реализации программы	
2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	8
Личностные результаты освоения программы	
Метапредметные результаты освоения программы	
Предметные результаты освоения программы	
3. Формы аттестации	11
Диагностические средства	
Контрольные нормативы	
4. Учебный план	15
5. Учебно-тематический план	16
6. Содержание программного материала	21
7. Материально-техническое обеспечение	33
8. Методическое обеспечение	33
9. Дидактическое обеспечение	33
10. Воспитательный компонент	34
11. Литература	36
12. Календарный учебный график	37

1. Пояснительная записка

Главной целью развития отечественной системы школьного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

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

Большую роль в решении данного вопроса может сыграть дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол». Она направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 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 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- 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 Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 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 общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата.

Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что

очень важно для детского организма.

К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения.

Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням: стартовый** уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, **базовый** уровень – освоение основных элементов, **продвинутый** уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности.

При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости.

Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что применяемые формы и методы обучения помогают увлечь детей, замотивировать их на активное участие, достижение результатов, коллективную работу. Спортивная секция по волейболу создает условия для приобретения навыков здорового образа жизни, содержательного отдыха и досуга, развития своего таланта.

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

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

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Форма и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю.

Предлагаемый режим три занятия в неделю по 2 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель,

опекун или лицо его заменяющее).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10-15 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 5 лет обучения 36 учебных недель в год с сентября по май включительно. Общий объем учебной нагрузки на 1 год обучения 216 часов.

2. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники волейбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями- предметниками и классными руководителями.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную

жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Метапредметные результаты освоения дополнительной
общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером- преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Стартовый уровень

Будут знать

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям.

Будут уметь выполнять

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

Базовый уровень

Будут знать

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

Будут уметь выполнять

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

Продвинутый уровень

Будут знать

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

Будут уметь выполнять

- передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- передачу сверху двумя руками в прыжке;
- верхнюю прямую подачу;
- нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

3. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по волейболу

Базовый уровень

Муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень

Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

5-8 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продв и нутый	старто в ый	базовый	продв и нутый	старто в ый	базов ый
1	Бег 30 м (сек.)	5.6	6.2	7.5	5.8	6.4	7.6
2.	Прыжок в длину с места (см.)	155	135	100	150	130	85
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	22	13	8	19	12	7
4.	Бег 1000 м (мин.)	5.16	6.14	7.36	5.55	7.00	8.32
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	4	2	1	12	7	4

9-10 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5.1	5.7	6.8	5.3	6.0	7.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	150	120	160	150	110
3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	28	18	11	25	15	9
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.40	5.37	6.50	5.23	6.23	7.46
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	5	3	1	15	8	5

11-12 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	5,5	6,2	5,3	5,8	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	150	165	145	135

3.	Поднимания туловища за 30сек (кол. раз)	32	23	12	40	30	28
4.	Бег 1000 м (мин.)	4.20	5.20	6.30	5.00	5.50	7.10
5.	Подтягивание на	7	4	3	19	10	6

13 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базо вый
1	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,4	5,9	5,3	5,7	6,3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	225	204	158	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	35	26	13	32	23	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,35	4,05	5,10	4,00	4,35	5,45
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	13	8	1	30	21	11

14 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовы й
1	Бег 30 м (сек.)	4,8	5,2	5,7	5,1	5,5	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	230	210	171	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	37	28	14	32	25	12
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,30	3,55	5,00	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	14	9	3	31	22	12

15 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,7	5,1	5,6	5,0	5,4	6,0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	235	215	176	210	184	143
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	33	26	13
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,25	3,50	4,52	3,50	4,30	5,35
5.	Подтягивание на	15	10	4	31	22	12

	высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)						
--	---	--	--	--	--	--	--

16 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,6	5,0	5,5	4,9	5,3	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	240	220	185	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	38	29	15	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,17	3,42	4,44	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	16	11	5	34	23	13

17 лет

№	Контрольные нормативы	Уровень подготовленности					
		мальчики			девочки		
		продви нутый	стартов ый	базовый	продви нутый	стартов ый	базовый
1	Бег 30 м (сек.)	4,5	4,9	5,4	4,8	5,2	5,8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	245	225	190	220	195	155
3.	Поднимания туловища за 30 сек (кол. раз)	39	30	16	34	27	14
4.	Бег 1000 м (мин.)	3,12	3,35	4,35	3,45	4,20	5,25
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки)	17	12	6	32	23	13

4. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1 год обучения -216 ч.				
1	Теоретические знания	8	8	0
2	Общая физическая подготовка	60	0	60
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50
4	Технико-тактическая подготовка	80	0	80
5	Практические умения	18	0	18
2 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	7	7	0
2	Общая физическая подготовка	48	0	48
3	Специальная физическая подготовка	54	0	54
4	Технико-тактическая подготовка	80	0	80
5	Практические умения	27	0	27
3 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	6	6	0
2	Общая физическая подготовка	40	0	40
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50
4	Технико-тактическая подготовка	80	0	80
5	Практические умения	40	0	40
4 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	6	6	0
2	Общая физическая подготовка	40	0	40
3	Специальная физическая подготовка	55	0	55
4	Технико-тактическая подготовка	75	0	75
5	Практические умения	40	0	40
5 год обучения-216 ч.				
1	Теоретические знания	11	11	0
2	Общая физическая подготовка	35	0	35
3	Специальная физическая подготовка	50	0	50
4	Технико-тактическая подготовка	80	0	80
5	Практические умения	40	0	40
итого		1080	38	1042

**5. Учебно- тематический план
распределения видов подготовки по годам обучения.**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 год обучения					
1.	Теоретические знания	8	8	0	беседа
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.		1		
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.		1		
	Оснащение спортсмена.		1		
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.		1		
	ОФП и СФП		2		
	Техническая и тактическая подготовка.		2		
2.	Общая физическая подготовка	60	0	60	зачет
	Развитие выносливости			5	
	Развитие быстроты			20	
	Развитие силовых качеств			15	
	Подвижные игры, эстафеты			20	
3.	Специальная физическая подготовка	50	0	50	зачет
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			12	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			10	
	Упражнения для развития силы			14	
	Упражнения для развития выносливости			6	
	Упражнения для развития гибкости			8	
4.	Технико-тактическая подготовка	80	0	80	зачет
	Стойки перемещения.			12	
	Передачи мяча			16	
	Прием мяча и подачи			14	
	Нападающий удар и блокирование.			14	

	Тактика нападения			12	
	Тактика защиты			12	
5.	Практические умения	18	0	18	
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.			6	
	Соревнования			6	
	Инструкторская и судейская практика			3	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			3	
	итого	216	8	208	
2 год обучения					
1.	Теоретические знания	7	7	0	беседа
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.		1		
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.		1		
	Оснащение спортсмена.		1		
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.		1		
	ОФП и СФП		1		
	Техническая и тактическая подготовка.		2		
2.	Общая физическая подготовка	48	0	48	зачет
	Развитие выносливости			10	
	Развитие быстроты			10	
	Развитие силовых качеств			14	
	Подвижные игры, эстафеты			14	
3.	Специальная физическая подготовка	54	0	54	зачет
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			12	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			10	
	Упражнения для развития силы			12	
	Упражнения для развития выносливости			10	
	Упражнения для развития гибкости			10	
4.	Технико-тактическая подготовка	80	0	80	зачет
	Стойки перемещения.			10	

	Передачи мяча			16	
	Прием мяча и подачи			14	
	Нападающий удар и блокирование.			16	
	Тактика нападения			12	
	Тактика защиты			12	
5.	Практические умения	27	0	27	
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.			8	
	Соревнования			8	
	Инструкторская и судейская практика			7	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			4	
	итого	216	7	209	
3 год обучения					
1.	Теоретические знания	6	6	0	беседа
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.		1		
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.		1		
	Оснащение спортсмена.		1		
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.		1		
	ОФП и СФП		1		
	Техническая и тактическая подготовка.		1		
2.	Общая физическая подготовка	40	0	40	зачет
	Развитие выносливости			8	
	Развитие быстроты			12	
	Развитие силовых качеств			12	
	Подвижные игры, эстафеты			8	
3.	Специальная физическая подготовка	50	0	50	зачет
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			8	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			8	
	Упражнения для развития силы			16	
	Упражнения для развития выносливости			12	

	Упражнения для развития гибкости			6	
4.	Технико-тактическая подготовка	80	0	80	
	Стойки перемещения.			8	зачет
	Передачи мяча			12	
	Прием мяча и подачи			18	
	Нападающий удар и блокирование.			20	
	Тактика нападения			14	
	Тактика защиты			8	
5. Практические умения-40 ч.					
5.	Практические умения	40	0	40	
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.			12	
	Соревнования			16	
	Инструкторская и судейская практика			6	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	
	итого	216	6	210	
4 год обучения					
1.	Теоретические знания	6	6	0	беседа
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.		1		
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.		1		
	Оснащение спортсмена.		1		
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.		1		
	ОФП и СФП		1		
	Техническая и тактическая подготовка.		1		
2.	Общая физическая подготовка	40	0	40	зачет
	Развитие выносливости			8	
	Развитие быстроты			12	
	Развитие силовых качеств			14	
	Подвижные игры, эстафеты			6	
3.	Специальная физическая подготовка	55	0	55	зачет
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			10	

	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			9	
	Упражнения для развития силы			17	
	Упражнения для развития выносливости			10	
	Упражнения для развития гибкости			9	
4.	Технико-тактическая подготовка	75	0	75	зачет
	Стойки перемещения.			8	
	Передачи мяча			12	
	Прием мяча и подачи			12	
	Нападающий удар и блокирование.			19	
	Тактика нападения			12	
	Тактика защиты			12	
5.	Практические умения	40	0	40	
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 х 6; 5 х 5; 4 х 4.			14	
	Соревнования			12	
	Инструкторская и судейская практика			8	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			6	
	итого	216	6	210	
5 год обучения					
1. Теоретические знания-11 ч.					
1.	Теоретические знания	11	11	0	беседа
	Вводное занятие. История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.		1		
	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.		1		
	Оснащение спортсмена.		1		
	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации.		2		
	ОФП и СФП		3		
	Техническая и тактическая подготовка.		3		
2.	Общая физическая подготовка	35	0	35	зачет
	Развитие выносливости			5	
	Развитие быстроты			10	
	Развитие силовых качеств			15	

	Подвижные игры, эстафеты			5	
3.	Специальная физическая подготовка	50	0	50	зачет
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			10	
	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений			8	
	Упражнения для развития силы			16	
	Упражнения для развития выносливости			10	
	Упражнения для развития гибкости			6	
4.	Технико-тактическая подготовка	80	0	80	зачет
	Стойки перемещения.			10	
	Передачи мяча			10	
	Прием мяча и подачи			10	
	Нападающий удар и блокирование.			20	
	Тактика нападения			15	
	Тактика защиты			15	
5.	Практические умения	40	0	40	
	Учебно-тренировочные игры. с заданиями: 6 x 6; 5 x 5; 4 x 4.			10	
	Соревнования			14	
	Инструкторская и судейская практика			8	
	Диагностические занятия (контрольно-тестовые упражнения)			8	
	итого	216	11	205	

6. Содержание программного материала

Первый год обучения

Тема 1. Теоретические знания

Вводное занятие.

История и пути развития современного волейбола. Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности во время занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Море и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

Техника безопасности.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом; индивидуальные средства защиты во время занятий волейболом (наколенники, налокотники, напульсники, голеностопы), правила поведения на соревнованиях в качестве зрителя, правила поведения в спортивном зале во время занятий и соревнований по волейболу, правила

поведения в раздевалке перед занятием и после занятия волейболом. Организация охраны труда при проведении занятий, учебно-тренировочных занятий и в период проведения соревнований по волейболу.

Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, распорядок дня и двигательный режим, гигиеническое значение водных процедур, закаливание, использование естественных сил природы для закаливания. Личная гигиена: уход за телом, гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена одежды и обуви. Утренняя гимнастика.

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

Оснащение спортсмена.

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

Правила соревнований по волейболу.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

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

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

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП):

ОРУ для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Гимнастические и акробатические упражнения (гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с акробатическими упражнениями).

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на руках с помощью партнера.

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

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

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

Упражнения с мед.болом.

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

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

Подвижные игры и игры с элементами волейбола

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во

рву», «Мяч – соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Круговая лапта», «Карусель».

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Упражнения с противодействием партнера

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

Упражнения для развития быстроты:

рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.п.) по зрительному сигналу;

прыжки через скакалку (частота вращения скакалки максимальная);

рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений;

быстрые перемещения, характерные для волейболиста (баскетболиста, футболиста), с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений:

одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности;

то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°;

прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота;

прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе;

передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м.; передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.).

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера или с гантелями;

вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;

отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);

броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;

передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);

- для мышц плечевого пояса:

сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;

в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;

- для мышц ног:

приседания на одной и обеих ногах;

приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-6 раз за подход;

выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 4-6 выпрыгиваний за проход.

подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120^0), с отягощением такого же веса 5-10 повторений в подходе;

прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;

прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;

прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;

прыжки на одной и обеих ногах на дальность;

прыжки на матах, песке, снегу, в воде;

запрыгивание на предметы различной высоты;

прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;

прыжки с отягощением веса 1-3 кг.;

серии прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития выносливости:

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

серии прыжков в течение 15сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1 мин.

Перемещения в низкой стойке в различных направлениях 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 2-3 серии (можно с отягощениями 1-3 кг.);

выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;

выполнение 6 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара.

Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 5,4 и т.д.;

серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 3-6;

эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера.

пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

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

Передачи мяча.

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

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

Прием мяча и подачи.

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

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

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

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

Нападающий удар и блокирование.

Имитация нападающего удара, блокирования и приемов падения.

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

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

Тема 5. Практические умения

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

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

5.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Второй год обучения.

Тема 1. Теоретические знания

Вводное занятие.

Развитие волейбола как олимпийского вида спорта. Инструктаж по технике безопасности.

Основы спортивной тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль, простейшие приемы самомассажа. Рациональный суточный режим. Питание. Значение питания как фактор обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной классификации Положения о соревнованиях. Место для игр, оборудование и инвентарь, участники соревнований, судейство и правила ведения игры. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Основные положения правил игры. Правила игры в мини-волейбол. Техничко-тактическая подготовка.

Понятие о технике и тактике волейбола, значение техники и тактики в достижении победы над противником, основные средства тактики, тактические действия,

Тема 2. Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

Развитие выносливости:

медленный бег 500м., бег по пересеченной местности до 1500м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты:

Бег на короткие дистанции до 30 м, до 60 м.

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

Развитие силовых качеств:

лазание, перелезание, висы, упоры, преодоление полосы препятствий.

Лазание по канату. Мальчики – подтягивание из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине. Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

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

Подвижные игры и игры с элементами волейбола.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения на преодоление собственного веса, с противодействием партнера

Упражнения для развития быстроты: рывки и ускорения прыжки через скакалку, рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками; имитационные упражнения с акцентом на быстрое выполнение движений; быстрые перемещения, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

Упражнения для развития ловкости и координации движений: одиночные и многократные кувырки вперед и назад в различной последовательности в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов; одиночные и многократные прыжки с места, с разбега, с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°; прыжки через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка, конь) с поворотом и без поворота; прыжки с подкидного мостика с выполнением каких-то движений и поворотов в воздухе, с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

Передачи мяча партнеру, в положении стоя лицом друг к другу, с кувырками вперед или назад на расстоянии 5-6 м. (первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад; выполнять 10-15 передач подряд, не теряя мяча); передачи мяча партнеру (игроки располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мяч об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения для развития силы

- для мышц кисти:

сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением

партнера или с гантелями;
 вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями в руках;
 отталкивание от стены, с акцентированием движения кистей (опираться о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев);
 броски набивных мячей различного веса сверху вниз, с акцентированием движения кистями;
 передача сверху двумя руками небольших набивных мячей (0,5-1 кг.);
 вращение кистями палки, наматывание на нее шнура, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
 - для мышц плечевого пояса:
 сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера;
 поднимание рук через стороны вверх и обратно с сопротивлением партнера;
 в упоре лежа партнер держит ноги занимающегося за голеностопные суставы. Занимающийся перемещается переступанием или одновременными толчками руками;
 в упоре лежа отталкивание от пола с хлопками перед грудью;
 броски набивных мячей различного веса из различных исходных положений, на различные расстояния;
 - для мышц ног:
 приседания на одной и обеих ногах;
 приседания и вставания с отягощением на плечах (разновидностью данного упражнения является вставание со штангой, находящейся в положении сзади) 4-8 раз за подход;
 выпрыгивания из полу приседа и приседа (вес - 50% максимального, с которым волейболист может подняться из приседа) 6-7 выпрыгиваний за проход. - выпрыгивания на одной ноге с отягощением 30-35% максимального;
 подпрыгивания с упругим, но не полным сгибанием коленных суставов (до 120°), с отягощением такого же веса 10-15 повторений в подходе;
 прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
 прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте;
 прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
 прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
 прыжки на матах
 набрызгивания на предметы различной высоты;
 прыжки в глубину с различной высоты и с последующим запрыгиванием на предмет;
 прыжки с отягощением веса 3-5 кг.;
 серии прыжков с преодолением препятствий.
Упражнения для развития выносливости:
 прыжки на одной и обеих ногах на различную высоту;
 серии прыжков в течение 15 сек. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй - прыжки максимальной высоты и т.д. (2-3 серий прыжков выполняют без остановок в течение - 1-1,5 мин). Эти же упражнения можно делать со скакалкой;
 перемещения в низкой стойке в различных направлениях - 1-1,5 мин., отдых 30-45 сек., выполнять 3-4 серии (можно с отягощениями 2-5 кг.);
 выполнение имитации нападающего удара и блокирования (удар - один блок, удар - два блока и т.д.), после чего возможно быстрее отходить на линию нападения, чтобы вновь выполнять упражнение. В упражнении может быть 20-50 прыжков;
 выполнение 10 подскоков, после чего имитация блока и нападающего удара.

Следующую имитацию выполняют после 9 подскоков, далее после 8,7 и т.д.; серия падений на грудь, между падениями следует выполнять перемещения в 2-3 шага. Число падений в серии может колебаться от 5-10; эстафеты, проводимые с различными перемещениями в чередовании с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития гибкости:

гимнастические упражнения с большой амплитудой движений (с малыми отягощениями и без них);

наклоны вперед, назад. Упражнения можно выполнять с помощью партнера. пружинистые выпады вперед и в стороны;

вращательные и круговые движения туловища из различных исходных положений;

размахивания руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения.

Сочетание перемещений и технических приемов. Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

Передачи мяча.

Комбинации из основных элементов техники передачи мяча двумя руками сверху, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3. Передача мяча двумя руками через голову (назад).

Передача мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке. Передача мяча двумя руками через голову (назад) в прыжке.

Прием мяча и подачи.

Комбинации из основных элементов техники *приема мяча сверху и снизу*: на месте и после перемещения (прием, передача);

Подачи. Нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подача в пределы площадки, правую, левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю от сетки половину, в обруч, в куб.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега и удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча при выборе места и с мячом при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. Обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед».

Тема 5. Практические умения

5.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – сентябрь и май месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений.

5.2. Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 x 6, 5 x 5.

5.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях.

Третий год обучения.

Тема 1. Теоретические знания.

Вводное занятие.

Основы спортивного питания. Влияние занятий волейболом на формирование черт характера. Техника безопасности во время занятий волейболом.

Основы спортивной тренировки.

Признаки утомляемости и заболевания Восстановительные процессы и их активизация у спортсмена. Понятие об энергетических затратах при различных физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов.

Правила соревнований по волейболу.

Протокол ведения игры. Способ проведения соревнований: круговой способ, способ с выбыванием.

Технико-тактическая подготовка.

Тактика игры. Средства и способы ведения игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействия и согласованные действия игроков команды (тактические комбинации). Формы ведения игры. Функции игроков. Комплектование команд. Тактические действия, специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий противника.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения

Развитие выносливости: медленный бег по пересеченной местности до 2000м. Преодоление полосы препятствий.

Развитие быстроты и силовых качеств: применяются ранее изученные упражнения с меньшим количеством по времени.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития быстроты. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития ловкости и координации движений.

Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития силы. Применяются ранее изученные упражнения

Упражнения для развития выносливости. Применяются ранее изученные

упражнения

Упражнения для развития гибкости. Применяются ранее изученные упражнения

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование.

Нападающий удар. Прямой нападающий удар в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

Блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование. одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре), то же удар с передачи.

Тактика в нападении. Индивидуальные тактические действия. Действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Групповые тактические действия. взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2), стоя лицом и спиной по направлению передачи; прием подачи в зону 2, вторая передача в зону 3

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Система защиты «углом вперед»,

Тема 5. Практические умения

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

5.2. Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 5:2, 3:3) и на укороченных площадках, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

5.3. Соревнования. Участие в турнирах и школьных соревнованиях, муниципалитета и района.

Четвертый год обучения.

Тема 1. Теоретические знания

Вводное занятие.

Место волейбола в системе Олимпийских игр. Отечественные волейбольные клубы, выдающиеся волейболисты. Ведущие мировые и отечественные организации волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

Основы спортивной тренировки.

Основы спортивной классификации. Физические нагрузки и отдых при тренировке.

Технико-тактическая подготовка. Специфические особенности техники и тактики в зависимости от действий соперника. Разновидность тактических вариантов игры с соперниками различных стилей игры. Тактика командных игр. Прогнозирование тактических действий соперника.

Тема 2. Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Тема 3. Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование Удары из зон 2, 4 в зоны 5,1.

Способы тактической реализации: удары с переводом и обманные.

Одиночное и групповое блокирование в зонах 2, 3, 4. Блокирование набивных мячей (1 кг).

Тактика в нападении Индивидуальные тактические действия. при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия. взаимодействия игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими). Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, в зависимости от первого приема мяча. Вторая передача из зон 2, 3 в зоны 4,3, 2. передача (скидка) мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 и 3, 4, 2 при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком задней линии выходящем в зону 3, 2, вторая передача игроку зоны 4,3, 2, стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, страховка при блокировании и нападающих ударов. Страховка при приеме подачи и нападающих ударов, скидок.

Система защиты «углом вперед», «углом назад»,

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Тема 5. Практические умения

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

5.2. Учебно-тренировочные игры: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков 2:2, 3:2, 3:3 игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

5.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях разного уровня.

Пятый год обучения.

Тема 1. Теоретические знания

Вводное занятие.

Методы контроля за физической нагрузкой. Методика организации самостоятельных занятий волейболом. Анализ учебных и официальных игр. Инструктаж по технике безопасности по правилам поведения во время занятий волейболом, и правилам поведения на трибунах в качестве болельщиков при просмотре официальных игр.

Основы спортивной тренировки.

Особенности проявления волевых качеств у игроков в волейбол, их взаимосвязь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств у волейболиста.

Технико-тактическая подготовка.

Методы тренировки тактических вариантов игры.

Тема 2. Общая физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Тема 3. Специальная физическая подготовка: из ранее изученного материала.

Тема 4. Технико-тактическая подготовка.

Стойки, перемещения, передачи мяча, прием мяча и подачи. Комбинации из основных элементов техники и технических приемов.

Нападающий удар и блокирование Удары из зон 2, 3, 4 в зоны 5, 1, 6.

Способы тактической реализации: удары с переводом и обманные.

Одиночное и групповое блокирование в зонах 2, 3, 4. Блокирование набивных мячей (1 кг).

Тактика нападения

Тактика в нападении Индивидуальные тактические действия при передачах, подачах, атакующих ударах.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков передней и задней линии.

Командные действия в нападении. Тактические комбинации в нападении: первая передача из зон 6, 5 и 4 в зону 3, вторая передача в зону 2 и нападающий удар; первая передача из зон 4, 6 и 5 в зону 3, вторая передача назад в зону 2 и нападающий удар; первая передача из зон 6, 1 и 2 в зону 3, вторая передача назад в зону 4 и нападающий удар; первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3 и нападающий удар; первая передача в зону 2, вторая передача в зону 4 и нападающий удар;

Тактика защиты (индивидуальная). Выбор места при приеме подачи, страховка при блокировании и нападающих ударов.

Групповые действия. Страховка при приеме подачи и нападающих ударов, скидок. Прикрытие слабого игрока при приеме мяча с подачи.

Взаимодействие игроков зоны защиты при приеме подачи и нападающего удара.

Командные действия в защите. Система защиты «углом вперед», «углом назад».

Тема 5. Практические умения

3.1. Тестирование. Тестирование ОФП, СФП и ТТП проводится два раза в год – в первом полугодии (декабрь) и втором полугодии (май) месяц, согласно разработанных контрольно-тестовых упражнений. Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания освоения программы.

3.2. Учебно-тренировочные игры: Проведение игр и игровых заданий с изменением числа игроков, игры с заданиями 6 х 6, 5 х 5.

3.3. Соревнования. Участие в турнирах и соревнованиях школы, муниципалитета, города и др.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал, площадь которого должна быть не менее 4м 2 на одного обучающегося, высота потолка должна составлять не менее 6метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- скакалки;
- волейбольные стойки регулируемые;
- волейбольная сетка;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей;
- комплект фишек.

8. Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

9. Дидактическое обеспечение

Планы-конспекты открытых занятий.

Информационный, наглядно-иллюстративный материал (плакаты, схемы.)

Видеоматериалы с техникой исполнения волейбольных элементов (приёмов и передач, подач мяча).

10. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент в спортивной программе по волейболу направлен на формирование гармонично развитой личности спортсмена, сочетающей спортивные достижения с высокими моральными и этическими качествами. Его цели и задачи можно разделить на несколько групп:

I. Формирование личностных качеств:

Цель: Развитие самостоятельности, ответственности, целеустремлённости, дисциплинированности, самокритичности и уверенности в себе у спортсменов.

Задачи:

Привитие навыков самоорганизации и планирования тренировочного процесса.

Развитие умения ставить перед собой цели и добиваться их достижения.

Воспитание чувства ответственности за свои действия и поступки, как на площадке, так и вне её.

Формирование критического мышления и умения объективно оценивать свои результаты.

Повышение уровня самооценки и уверенности в своих силах.

Развитие стрессоустойчивости и умения справляться с трудностями.

II. Развитие морально-волевых качеств:

Цель: Формирование высоких моральных принципов, честности, дисциплины, настойчивости, мужества, терпения и уважения к соперникам и тренерам.

Задачи:

Привитие этических норм поведения на спортивной площадке и за её пределами (соблюдение спортивной этики, уважение к сопернику, судье, тренеру).

Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и поддержки в команде.

Развитие волевых качеств, таких как настойчивость, выдержка, способность преодолевать трудности.

Формирование чувства ответственности перед командой и результатом.

Предупреждение проявлений агрессии и неспортивного поведения.

III. Социальная адаптация:

Цель: Подготовка спортсменов к успешной интеграции в общество, развитию коммуникативных навыков и умению работать в коллективе.

Задачи:

Развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде и находить общий язык с людьми разных характеров.

Формирование толерантности и уважения к другим культурам и национальностям.

Подготовка к самостоятельной жизни и профессиональной деятельности.
 Развитие лидерских качеств и умения брать на себя ответственность.
 Привитие ценностей здорового образа жизни и пропаганда спорта.

IV. Здоровьесбережение:

Цель: Обеспечение физического и психического здоровья спортсменов, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

Задачи:

Пропаганда здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.
 Формирование навыков самоконтроля и профилактики травм.
 Обучение правилам первой помощи.
 Обеспечение психологической поддержки спортсменов.

Реализация воспитательного компонента осуществляется комплексно, с использованием различных методов и форм работы: беседы, дискуссии, тренинги, игры, экскурсии, посещение спортивных мероприятий и т.д.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Задачи	Сроки
1	Проведение родительских собраний.	Воспитательная, образовательная	октябрь, март
2	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, познавательная	сентябрь, декабрь, май
3	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
4	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

11. Список литературы

1. Банников А.М., Костюков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2012.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 2002 (ГНП), 2004 (УТТ), 2006 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2010.
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 2016 г.
5. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
8. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
9. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФКиС», 1979 .
11. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2009.
12. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2015.
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
14. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
15. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 2012.
17. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997., Украина, переизд 2017.
18. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2019.
19. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 2014 г.
20. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2005.
21. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, Изд 8 «Беларусь», 2016 г.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2013 г.
23. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1999 г.

12. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Второй	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Третий	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Четвертый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа
Пятый	сентябрь	май	36	216	3 раза в неделю по 2 часа