

Департамент образования администрации Кстовского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №6 с кадетскими классами»

Рассмотрено и рекомендовано  
методическим советом  
протокол № 5 от 18.08.2023 г.

Утверждено  
приказом № 105  
от 21.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Выпова Э.В.,  
учитель 1 категории

г.Кстово, 2023 год

|     | <b>Содержание</b>   | <b>Стр.</b> |
|-----|---|-------------|
| 1.  | Пояснительная записка   | 3           |
| 2.  | Цели и задачи программы   | 5           |
| 3.  | Содержание программы  | 7           |
| 3.1 | Учебный план дополнительной общеобразовательной<br>общеразвивающей программы «Волейбол»           | 14          |
| 4.  | Планируемые результаты освоения программы   | 15          |
| 5.  | Календарный учебный график дополнительной образовательной<br>общеразвивающей программы «Волейбол» | 16          |
| 6.  | Календарно тематическое планирование  | 18          |
| 7.  | Формы оценивания  | 21          |
| 8.  | Список литературы   | 23          |

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена для обучающихся 5-11 классов на основе ФГОС ООО и ФГОС СОО.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации на один год, для возраста 11-17 лет, базового уровня усвоения. Программа позволяет дать основные представления обучающимся о спортивной игре «Волейбол».

### Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 18.07.2022г. № 568, зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);
8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (ред.30.09.2020г. №533)

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

15. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 No09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 No 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 No ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

19. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

20. Программа инновационного развития МАОУ СШ №6 «Наше завтра – духовность, образование, гражданственность» на 2020-2025 гг.

21. Рабочая программа воспитания МАОУ СШ №6.

### **Цели и задачи программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательного образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа по спортивно – оздоровительной направленности «Волейбол» носит образовательно воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

#### **Цель:**

Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для игры в волейбол.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

##### *Коррекционно-развивающие задачи:*

1. Развитие двигательных качеств быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений (мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
6. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
7. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

*Оздоровительные задачи:*

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребенка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонения в состоянии здоровья школьников.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознание отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у обучающихся осознанного отношения своему здоровью и мотивация к здоровому образу жизни.

Дополнительно общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на:

- реализацию поставленных целей и задач в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с легкими интеллектуальными нарушениями материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная площадка)
- условие оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, основана на психических особенностях развития детей с

легкими интеллектуальными нарушениями, определяется учетом возрастных особенностей обучающихся, получения дополнительных знаний в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 11-17 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Обучающиеся набираются по желанию. Число обучающихся в объединении 15-20 человек.

### **Формы организации образовательного процесса секция баскетбола**

Основной формой обучения является учебное занятие. Формы проведения учебных занятий – групповая. Используемые на уроках баскетбола методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов обучающихся.

### **Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 102 часов.

### **Режим занятий.**

Работа кружка осуществляется 2 раз в неделю и включает в себя 2 занятия по 1,5 часа. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая (по учебному плану) (в том числе занятия проводятся в каникулярное время).

### **Содержание программы**

*Тема 1.* Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

*Тема 2.* Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

*Тема 3.* Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

*Тема 4.* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и

санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Тема 5.** Основы методики обучения волейболу. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Тема 6.** Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Тема 7.** Общая физическая подготовка. Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения.** Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами



до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

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

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии)—сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления.

**Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг). Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах. Броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одно и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мяч и т.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного

мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжок с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

***Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.***

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в сторону вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). Такие же упражнения, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцам от стены двумя руками одновременно и попеременно правой левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча). Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя)—в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий. Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной—на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. двое нападающих на передней линии

бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота — 15—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка,

пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания). Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) - прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

### ***Тема 8. Основы техники и тактики игры в волейбол.***

На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучении новому материалу, который приводится ниже.

#### ***Практические занятия. Техника нападения.***

Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

#### ***Действия с мячом.***

Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее.

#### ***Техника защиты. Действия без мяча.***

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь крестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

#### ***Действия с мячом.***

Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2. Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке

#### ***Тактика нападения.***

Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

### ***Групповые действия.***

Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

### ***Командные действия.***

Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

### ***Тактика защиты.***

Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

### ***Групповые действия.***

Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

### ***Командные действия.***

Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

### ***Система игры.***

Расположение игроков при приеме мяча от противника углом вперед» с применением групповых действий.

**Тема 9.** Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу.

**Тема 10.** Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Волейбол»**

| №  | Виды спортивной подготовки   | Ко-во часов |
|----|--|-------------|
| 1. | <b>Теоритическая</b>   | 10          |
| 2. | <b>Техническая</b>   | 40          |
|    | 2.1 Упражнения для развития прыгучести   | 10          |
|    | 2.2 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. | 10          |
|    | 2.3 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.     | 10          |
|    | 2.4 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча             | 10          |
| 3. | <b>Тактическая</b>   | 27          |
|    | 3.1 Основы техники и тактики игры в волейбол.  | 10          |
|    | 3.2 Техника нападения.   | 10          |
|    | 3.3 Техника защиты. Действия без мяча и с мячом.                                       | 5           |
|    | 3.4 Групповые действия, командные действия и групповые действия.                       | 2           |
| 4. | <b>Физическая</b>  | 4           |
|    | 4.1 Общая подготовка   | 2           |
|    | 4.2 Специальная физическая подготовка  | 2           |
| 5. | <b>Итоговая аттестация</b>   | 2           |
| 6. | <b>Участие в соревнованиях</b>   | 4           |
| 7. | <b>Итого</b>   | 102         |

**Планируемые результаты освоение программы**

**ЗНАТЬ:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

**УМЕТЬ:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.





| Месяц обучения |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       | Всего часов | Всего часов по программе |          |       |       |       |       |       |    |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|--------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| Февраль        |       |       |       |       |       |       | Март  |       |       |       |       |       |       | Апрель |       |       |       |       |       |       | Май   |       |       |       |       |       |       |             | теория                   | практика |       |       |       |       |       |    |
| 03.02          | 06.02 | 10.02 | 13.02 | 17.02 | 20.02 | 24.02 | 27.02 | 02.03 | 05.03 | 09.03 | 12.03 | 16.03 | 19.03 | 23.03  | 26.03 | 30.03 | 02.04 | 06.04 | 09.04 | 13.04 | 16.04 | 20.04 | 23.04 | 27.04 | 30.04 | 04.05 | 07.05 | 11.05       |                          |          | 14.05 | 18.05 | 21.05 | 25.05 | 28.05 |    |
| 1,5            | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5    | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 1,5         | 1,5                      | 1,5      | 1,5   | 1,5   | 1,5   | 42    | 5     | 37 |

**Условные обозначения:**



ведение занятий по расписанию



итоговая аттестация



каникулярный период

## Календарно - тематическое планирование

| №<br>п/<br>п | Содержание<br>занятий                                | Колич<br>ество<br>часов | Всего часов |                  |
|--------------|--|-------------------------|-------------|------------------|
|              |  |                         | теори<br>я  | практ<br>и<br>ка |
| 1            | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2                       | 2           | -                |
| 2            | Правила игры и соревнований. Техника передач         | 2                       | 2           | -                |
| 3            | Техника верхних передач. Игра                        | 2                       | 1           | 1                |
| 4            | Техника нижних передач. Игра                         | 2                       | 1           | 1                |
| 5            | Групповые упражнения. Игра                           | 2                       | 1           | 1                |
| 6            | Упражнения в движении. Игра                          | 2                       | 1           | 1                |
| 7            | Техника нижней прямой подачи. Игра                   | 2                       | 1           | 1                |
| 8            | Техника верхней прямой подачи. Игра                  | 2                       | 1           | 1                |
| 9            | Игровые взаимодействия. Игра                         | 1                       | -           | 1                |
| 10           | Групповые упражнения. Игра                           | 1                       | -           | 1                |
| 11           | Одиночное блокирование. Игра                         | 1                       | -           | 1                |
| 12           | Верхняя передача мяча в прыжке. Игра                 | 1                       | -           | 1                |
| 13           | Прием мяча снизу двумя руками. Игра                  | 1                       | -           | 1                |
| 14           | Прямой нападающий удар через сетку. Игра             | 1                       | -           | 1                |
| 15           | Упражнения с мячом в парах через сетку. Игра         | 1                       | -           | 1                |
| 16           | Техника верхней прямой подачи. Игра.                 | 1                       | -           | 1                |
| 17           | Прямой нападающий удар. Игра                         | 1                       | -           | 1                |
| 18           | Сочетание способов перемещений. Игра                 | 1                       | -           | 1                |
| 19           | Прямой нападающий удар. Игра                         | 1                       | -           | 1                |
| 20           | Передача мяча одной рукой сверху.Игра.               | 1                       | -           | 1                |
| 21           | Одиночное блокирование. Игра                         | 1                       | -           | 1                |

|    |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|
| 22 | Групповое блокирование. Игра  | 1 | - | 1 |
| 23 | Блокирование ударов с задней линии. Игра  | 1 | - | 1 |
| 24 | Чередование способов приема мяча. Игра  | 1 | - | 1 |
| 25 | Нападающий удар с задней линии. Игра  | 1 | - | 1 |
| 26 | Взаимодействие игроков передней линии. Игра.  | 1 | - | 1 |
| 27 | Чередование способов приема мяча. Игра  | 1 | - | 1 |
| 28 | Передача мяча сверху двумя руками. Игра   | 1 | - | 1 |
| 29 | Нападающий удар. Игра   | 1 | - | 1 |
| 30 | Зонное блокирование. Игра.  | 1 | - | 1 |
| 31 | Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Игра  | 1 | - | 1 |
| 32 | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Игра                                    | 1 | - | 1 |
| 33 | Чередование способов приема мяча. Игра  | 1 | - | 1 |
| 34 | Чередование способов нападающего удара. Игра  | 1 | - | 1 |
| 35 | Имитация второй передачи и обман. Игра.   | 1 | - | 1 |
| 36 | Взаимодействие игроков передней линии. Игра   | 1 | - | 1 |
| 37 | Взаимодействие игроков задней линии. Игра   | 1 | - | 1 |
| 38 | Сочетание группового блокирования. Игра   | 1 | - | 1 |
| 39 | Взаимодействие игроков передней и задней линий Игра                                 | 1 | - | 1 |
| 40 | Совершенствование технических приемов игры в волейбол.                              | 1 | - | 1 |
| 41 | Развитие прыгучести. Игра   | 1 | - | 1 |
| 42 | Сдача нормативов. Челночный Игра  | 1 | - | 1 |
| 43 | Подводящие для атакующего удара. Игра   | 1 | - | 1 |
| 44 | Нападающий удар с разных зон площадки. Игра   | 1 | - | 1 |
| 45 | Круговая тренировка. Игра   | 1 | - | 1 |
| 46 | Отработка тактических действий в ходе игры.   | 1 | - | 1 |
| 47 | Выполнение упражнений по станциям. Игра   | 1 | - | 1 |
| 48 | Совершенствование командных действий в защите.                                      | 1 | - | 1 |
| 49 | Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.                            | 1 | - | 1 |
| 50 | Совершенствование командных действий в нападении. Упражнения для нападающего удара. | 1 | - | 1 |
| 51 | Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны. Игра                              | 1 | - | 1 |
| 52 | Прямой нападающий удар. Игра  | 1 | - | 1 |
| 53 | Скоростно-силовая подготовка. Игра  | 1 | - | 1 |
| 54 | Кросс. Повышение ОФП.   | 1 | - | 1 |
| 55 | Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Игра                                   | 1 | - | 1 |
| 56 | Блокирование передач, нападающих ударов. Игра                                       | 1 | - | 1 |
| 57 | Нападающий удар с разных зон площадки. Игра   | 1 | - | 1 |
| 58 | Нижний прием мяча после нападающего удара.  | 1 | - | 1 |
| 59 | Скидка 2 руками, одной рукой. Игра  | 1 | - | 1 |
| 60 | Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.                           | 1 | - | 1 |
| 61 | Скоростно-силовая подготовка. Игра  | 1 | - | 1 |
| 62 | Сдача нормативовИгра  | 1 | - | 1 |
| 63 | ОФП и технической подготовки. Игра  | 1 | - | 1 |
| 64 | Совершенствование технических приемов игры в волейбол.                              | 1 | - | 1 |
| 65 | Совершенствование технических приемов игры в волейбол.                              | 1 | - | 1 |
| 66 | Упражнения для быстроты реакции. Игра   | 1 | - | 1 |
| 67 | Передачи мяча с поворотами, за спину. Игра  | 1 | - | 1 |
| 68 | Перемещение игроков по площадке. Игра   | 1 | - | 1 |
| 69 | Выполнение упражнений по станциям. Игра   | 1 | - | 1 |
| 70 | Взаимодействия игроков передней и задней линии. Игра                                | 1 | - | 1 |
| 71 | Нападающий удар с различных зон.  | 1 | - | 1 |

|              |  |            |           |           |
|--------------|--|------------|-----------|-----------|
| 72           | Закрепление техники блокирования – блокирование в парах, | 1          | -         | 1         |
| 73           | Верхняя передача мяча в прыжке. Игра                     | 1          | -         | 1         |
| 74           | Применение блокирования в игре.                          | 1          | -         | 1         |
| 75           | ОФП Развитие скоростно-силовой выносливости              | 1          | -         | 1         |
| 76           | Прием снизу двумя руками. Игра                           | 1          | -         | 1         |
| 77           | СФП Стойки, перемещения волейболиста. Игра               | 1          | -         | 1         |
| 78           | ОФП Круговая тренировка на развитие силовых качеств.     | 1          | -         | 1         |
| 79           | СФП Бег с остановками, изменением направления.           | 1          | -         | 1         |
| 80           | ОФП Кувырок вперед, назад, в сторону.                    | 1          | -         | 1         |
| 81           | СФП Развитие гибкости. Игра                              | 1          | -         | 1         |
| 82           | СФП Упражнения для быстроты ответных действий. Игра      | 1          | -         | 1         |
| 83           | СФП Челночный бег с изменением направления.              | 1          | -         | 1         |
| 84           | СФП Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.          | 1          | -         | 1         |
| 85           | ОФП ОРУ с гимнастической скакалкой Игра                  | 1          | -         | 1         |
| 86           | Прямой нападающий удар. Игра                             | 1          | -         | 1         |
| 87           | Бег, развитие выносливости. Игра                         | 1          | -         | 1         |
| 88           | Развитие точные приемы и передач. Игра                   | 1          | -         | 1         |
| 89           | Совершенствование передач. Игра                          | 1          | -         | 1         |
| 90           | Передачи мяча. Прямой нападающий удар.                   | 1          | -         | 1         |
| 91           | Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Игра   | 1          | -         | 1         |
| 92           | ОФП Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра              | 1          | -         | 1         |
| 93           | Верхняя прямая подача. Игра                              | 1          | -         | 1         |
| 94           | СФП Прыжковая и силовая работа                           | 1          | -         | 1         |
| <b>Итого</b> |  | <b>102</b> | <b>10</b> | <b>92</b> |

### Формы проведения итоговой аттестации

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержания программы являются: текущий контроль и итоговая аттестации обучающихся.

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол». Итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку практических умений и навыков.

| № п/п | Год обучения | Форма проведения итоговой аттестации |
|-------|--------------|--------------------------------------|
| 1.    | 2023-2024    | Участие в соревнованиях              |

### Формы контроля

- Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Контрольные игры с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2009.-112с.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.
6. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.