

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ  
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.»**

**Возраст учащихся: 5-17 лет**

**Срок реализации программы: 5 лет**

**Тренер-преподаватель:**

**Иванов С.А.**

**Первая квалификационная категория**

**Печникова Б.Д. – б/к**

**п. Балакирево  
2022 г.**

## Паспорт программы

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Наименование программы</b> | <b>Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта баскетбол для групп СОН «Волейбол»</b>   |
| <b>Направленность</b>         | Физкультурно-спортивная   |
| <b>Классификация</b>          | Специальная; массовая; разновозрастная.   |
| <b>Название учреждения</b>    | МБУДО «АРДЮСШ»  |
| <b>Целевая группа</b>         | Наполняемость: не менее 15 чел.   |
| <b>Цель программы</b>         | Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.   |
| <b>Задачи программы</b>       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепление здоровья;</li><li>2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;</li><li>3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;</li><li>4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;</li></ol> |
| <b>Сроки реализации</b>       | 5 лет   |

**Режим занятий**

Группы в недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

**Ожидаемые результаты.**

Участие в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Успешное выполнение контрольно-переводных нормативов (не менее 50 %).

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. 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»;

10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и

дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

Настоящая программа по волейболу является модифицированной (адаптированной), она изменена с учётом особенностей организации занятий в АРДЮСШ, режима учебно-тренировочной работы, а также наличия материально-технической базы. Программа предназначена для организации и планирования учебно-тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий в различных возрастных группах, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принципы преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. В программе предложен учебный материал с учётом индивидуальных особенностей волейболистов, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

В данной программе учтены особенности условий занятий и работы АРДЮСШ. На отделении – волейбол помимо основных педагогических работников, также работают по совместительству тренерами – преподавателями педагогические работники других образовательных учреждений района.

Отличительные особенности программы: программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, программа также

актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как волейбол в нашей стране средств.

Для занятий волейболом в группы спортивно-оздоровительной направленности принимаются дети 7-10 лет по собственному желанию, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 5 лет , 38 недель в условиях ДЮСШ. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, теоретических знаний.

Форма обучения - очная

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Календарный учебный график**

| <b>№</b> | <b>Всего учебных недель</b> | <b>Количество учебных дней</b> | <b>Объем учебных часов</b> | <b>Режим работы</b>       |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1        | 38                          | 76                             | 228                        | 3 раза в неделю по 2 часа |

| <b>Этапы образовательного процесса</b> | <b>СОН</b>     |
|--|----------------|
| Начало учебного года                   | 1 сентября     |
| Продолжительность учебного года        | 38 недель      |
| Продолжительность занятия              | 45 минут       |
| Промежуточная аттестация               | 09 - 15 января |



|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Итоговая аттестация     | 10-15 мая |
| Окончание учебного года | 31 мая    |

**Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

| <i>Группа</i> | <i>Количество часов в год</i> | <i>Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).</i> | <i>Количество занятий в неделю</i> | <i>Оптимальная наполняемость в группах (чел.)</i> |
|---------------|-------------------------------|--|------------------------------------|---|
| СОН-1         | 228                           | 6  | 3                                  | 10-15   |
| СОН-2         | 228                           | 6  | 3                                  | 10-15   |
| СОН-3         | 228                           | 6  | 3                                  | 10-15   |
| СОН-4         | 228                           | 6  | 3                                  | 10-15   |
| СОН-5         | 228                           | 6  | 3                                  | 10-15   |

| <i>Группа</i>                            | <i>Спортивная подготовленность</i> |                                  |
|--|------------------------------------|----------------------------------|
|  | <i>на начало учебного года</i>     | <i>на конец учебного года</i>    |
| Спортивно-оздоровительная направленность | Набор учащихся по допуску врача    | Сохранность учащихся без разряда |

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Планируемые результаты.**

**На спортивно оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Содержание программы**

Примерный учебный план на 38 недель учебно-тренировочной работы.  
 Для СОН с учебной нагрузкой 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.  
 Примерный годовой учебный план группы общей физической подготовки (в часах).

| № п/п | Разделы подготовки                                | Кол-во учебных часов |
|-------|---|----------------------|
| 1.    | Теоретическая подготовка                          | 12                   |
| 2.    | Общая физическая подготовка                       | 120                  |
| 3.    | Специальная физическая подготовка                 | 48                   |
| 4.    | Техническая                                       | 32                   |
| 5.    | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 12                   |
| 6.    | Медицинские обследования                          | 4                    |
|       | <b>Всего</b>                                      | <b>228</b>           |

Учебный план рассчитан на 9 месяцев (с 01 сентября по 31 мая)

### Содержание учебного плана:

#### Тематика занятий:

#### *Теория*

Физическая культура и спорт в России. Здоровый образ жизни и здоровье человека. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

#### *Техническая подготовка*

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

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

месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

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

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

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

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

### **Общefизическая подготовка**

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***общефизическая подготовка.***

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подач.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

#### ***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

| № | Тема занятия | элементы содержания  | Требования к уровню подготовки | Дата проведения |      |
|---|--------------|--|--------------------------------|-----------------|------|
|   |              |  |                                | план            | факт |
| 1 | 2            | 3  | 4                              | 5               |      |
|   | Теория -1ч   |  |                                |                 |      |
| 1 | правила      | Размеры площадки.<br>Основные ошибки.<br>Техника безопасности. | Знать правила соревнований     |                 |      |

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|   | Техническая подготовка – 42ч                        |  |  |  |  |
| 2 | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол» | Бег 30 м, многоскоки.<br>Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверх у на месте.<br>Эстафеты. Подвижные<br>игры с элементами<br>волейбола. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 3 | Стойка игрока.<br>Перемещение в сойке               | Передача двумя руками<br>сверх у на месте.<br>Эстафеты. Подвижные<br>игры с элементами<br>волейбола.   | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 4 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | Бег 30 м, многоскоки.<br>Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверх у на месте.<br>Эстафеты. Подвижные<br>игры с элементами<br>волейбола. | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 5 | Приём мяча двумя руками снизу                       | Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверх у на месте.<br>Эстафеты. Подвижные<br>игры с элементами<br>волейбола.                          | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 6 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.             | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте.<br>Игра без подач.   | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 7 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.           | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте.<br>Игра без подач.   | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |
| 8 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.               | Разминка . Стойка игрока.<br>Перемещение в стойке.<br>Передача двумя руками<br>сверху на месте.<br>Игра без подач.   | Уметь выполнять<br>технические<br>элементы |  |  |

|    |   |  |                                      |  |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 9  | Позиционное нападение.<br>Учебная игра              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 10 | Комбинации из передвижений и остановок игрока.      | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 11 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 12 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 13 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 14 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 15 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 16 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.           | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача   | Уметь выполнять технические          |  |  |

|    |  |  |                                      |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------|--|--|
|    |  | двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  | элементы                             |  |  |
| 17 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 18 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 19 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 20 | . Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 21 | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам                              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 22 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 23 | Повторный инструктаж по технике безопасности                             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

|    |   |  |                                      |  |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|--|
|    | Двусторонняя игра                                   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 24 | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 25 | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол» | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 26 | Стойка игрока.<br>Перемещение в сойке               | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 27 | Стойка игрока.<br>Перемещение в сойке               | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 28 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 29 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 30 | Приём мяча двумя руками снизу                       | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача   | Уметь выполнять технические          |  |  |



|    |   |  |                                      |  |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|--|
|    |   | двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  | элементы                             |  |  |
| 31 | Приём мяча двумя руками снизу             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 32 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 33 | Верхняя передача мяча в парах, тройках.   | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 34 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 35 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 36 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.     | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 37 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.     | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

|    |  |  |                                      |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 38 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 39 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 40 | Позиционное нападение.<br>Учебная игра         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 41 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 42 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 43 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 45 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 46 | Верхняя подача мяча                            | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача   | Уметь выполнять технические          |  |  |

|    |   |  |                                      |  |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|--|
|    |   | двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  | элементы                             |  |  |
| 47 | Верхняя подача мяча                       | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 48 | Верхняя подача мяча                       | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 49 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 50 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 51 | Нижняя подача мяча                        | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 52 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 53 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

|    |   |  |                                      |  |  |
|----|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 54 | Двухсторонняя игра с элементами волейбола | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 55 | Верхняя подача, нижний прием              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 56 | Верхняя подача, нижний прием              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 57 | Верхняя подача, нижний прием              | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 58 | Нападающий удар, нижний прием             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 59 | Нападающий удар, нижний прием             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 60 | Нападающий удар, нижний прием             | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 61 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.     | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача   | Уметь выполнять технические          |  |  |

|    |  |  |                                      |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------|--|--|
|    |  | двумя руками сверху на месте. Игра без подач.  | элементы                             |  |  |
| 62 | Прямой нападающий удар. Учебная игра.  | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 63 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 64 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 65 | Соревнование в группах                 | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 66 | Соревнование в группах                 | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 67 | Соревнование в группах                 | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |
| 68 | Соревнование. Итоговое занятие         | Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач. | Уметь выполнять технические элементы |  |  |

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Промежуточная: 1 – 15 января

Итоговая: 10 – 15 мая.

### **Оценочные материалы**

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащихся (отделение волейбол) на спортивно-оздоровительном этапе.

| <b>№ п/п</b> | <b>Нормативы по общей физической подготовке</b>   | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|--------------|---|-----------------|----------------|
| 1            | Бег 30 м, (сек.)  | 6,1 - 5,5       | 6,3 – 5,7      |
| 2            | Челночный бег 3x10 м, (сек.)  | 9,3 – 8,8       | 9,7 – 9,3      |
| 3            | Прыжки в длину с места, (см.)   | 160 - 180       | 150 - 175      |
| 4            | 6-минутный бег, (м.)  | 1000-1100       | 850-1000       |
| 5            | Наклон вперед из положения сидя, (см.)  | 6 - 8           | 8 - 10         |
| 6            | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5           | 10 - 14        |
| 7            | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).   | 100-110         | 110-120        |
| 8            | Прыжки в высоту с разбега, (см.)  | 90-100          | 80-90          |

|   |                                |       |       |
|---|--------------------------------|-------|-------|
| 9 | Прыжки в высоту с места, (см.) | 40-45 | 35-40 |
|---|--------------------------------|-------|-------|

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, круглый стол.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

### **Материально-техническая база.**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-10шт.
5. гимнастические маты-3шт.
6. скакалки- 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 2 шт.
9. рулетка- 1шт.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Приложение к Программе. Календарно-тематическое планирование**

| № | Дата по плану | Дата по факту | Тема                                  | Примечание |
|---|---------------|---------------|---------------------------------------|------------|
|   |               |               | Физическая культура и спорт в России. |            |
|   |               |               | Состояние и развитие волейбола.       |            |



|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | Сведения о строении и функциях организма человека.      |  |
|  |  |  | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.             |  |
|  |  |  | Нагрузка и отдых.                                       |  |
|  |  |  | Правила соревнований, их организация и проведение.      |  |
|  |  |  | Основы техники игры и техническая подготовка            |  |
|  |  |  | Основы тактики игры и тактическая подготовка.           |  |
|  |  |  | Основы методики обучения волейболу.                     |  |
|  |  |  | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. |  |
|  |  |  | Оборудование и инвентарь.                               |  |
|  |  |  | Официальные правила игры ФИВБ.                          |  |
|  |  |  | Установка на игру и разбор результатов игры.            |  |

## Методические материалы

### Примерные чувствительные периоды развития

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| Морфофункциональные | Возраст, лет |
|---------------------|--------------|

| показатели,<br>физические качества        | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Рост                                      |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                            |   |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота                                  |   |   | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые<br>качества             |   |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила                                      |   |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость<br>(аэробные<br>возможности) |   | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные<br>возможности                 |   |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость                                  | + | + | + | +  |    |    |    |    |    |    |    |
| Координационные<br>способности            |   |   | + | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие                                | + | + |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

### Список литературы, используемой при написании Программы

1. Ю. Д. Железняк, А. В. Чачин, Ю. П. Сыромятников, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Волейбол Издательство ФиС, М.2007.
2. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов  
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич  
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха  
Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Ведомость  
контрольно-переводных испытаний учащихся АРДЮСШ**

МБУДО «АРДЮСШ»

отделение \_\_\_\_\_

Время и место проведения \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера \_\_\_\_\_

| № | Фамилия, имя<br>(полностью) | Дата<br>рождения | Нормативы ОФП    |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      | Сумма<br>баллов | Заключение<br>тренеров о<br>переводе |                                     |      |  |  |  |  |
|---|-----------------------------|------------------|------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------------|------|----------------------------|------|--|------|--|------|--|------|--------------------------------------|------|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------|--|--|--|--|
|   |                             |                  | Бег 30 м,<br>сек |      | Челночный<br>бег 3x10м,<br>сек |      | Прыжки<br>в длину с<br>места, см |      | 6-<br>минутный<br>бег, мин |      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см |      | М-<br>Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>из вися<br>Д-<br>Подтягивание<br>на низкой<br>перекладине<br>из вися лежа<br>Кол-во раз |      | Прыжки<br>со<br>скакалкой<br>Кол-во<br>раз за 1<br>мин |      | Прыжки<br>в высоту<br>с места,<br>см |      |                 |                                      | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега, см |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  | рез              | балл | рез                            | балл | рез                              | балл | рез                        | балл | рез  | балл | рез  | балл | рез  | балл | рез                                  | балл |                 |                                      | рез                                 | балл |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                 |                                      |                                     |      |  |  |  |  |

| № | Фамилия, имя<br>(полностью) | Дата<br>рождения | Нормативы ОФП    |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      | Сумма<br>баллов | Заключение<br>тренеров о<br>переводе |     |      |  |  |
|---|-----------------------------|------------------|------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------------|------|----------------------------|------|--|------|--|------|--|------|--------------------------------------|------|-------------------------------------|------|-----------------|--------------------------------------|-----|------|--|--|
|   |                             |                  | Бег 30 м,<br>сек |      | Челночный<br>бег 3x10м,<br>сек |      | Прыжки<br>в длину с<br>места, см |      | 6-<br>минутный<br>бег, мин |      | Наклон<br>вперед из<br>положения<br>сидя, см |      | М-<br>Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>из вися<br>Д-<br>Подтягивание<br>на низкой<br>перекладине<br>из вися лежа<br>Кол-во раз |      | Прыжки<br>со<br>скакалкой<br>Кол-во<br>раз за 1<br>мин |      | Прыжки<br>в высоту<br>с места,<br>см |      | Прыжки в<br>высоту с<br>разбега, см |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  | рез              | балл | рез                            | балл | рез                              | балл | рез                        | балл | рез  | балл | рез  | балл | рез  | балл | рез                                  | балл | рез                                 | балл |                 |                                      | рез | балл |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |
|   |                             |                  |                  |      |                                |      |                                  |      |                            |      |  |      |  |      |  |      |                                      |      |                                     |      |                 |                                      |     |      |  |  |

Замдиректора АРДЮСШ \_\_\_\_\_ /

/

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /

/