

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 27 июля 2026г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО

А.А. Гоменюк
от 27 июля 2026г. № 91



ВОЛЕЙБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 7 -18 лет
Срок реализации программы: 5 лет

тренер-преподаватель
Журавлева Ольга Андреевна
Рулёв Александр Викторович

г. Лесозаводск
2026

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Так же детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Деятельность педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Волейбол» (далее – программа), регламентируют следующие нормативно-правовые акты:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28

сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устава МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО;

- Локальные нормативные акты МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО;

- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Актуальность программы: в нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность смолоду заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый

Адресат программы: Дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся 7-18 лет, проживающих в г. Лесозаводске. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и волейболом, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Организация образовательного процесса:

Таблица № 1. Продолжительность этапа подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый этап и минимальное количество лиц, проходящих обучение

Этапы подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (возраст)	Наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
Базовый уровень	1	7 лет	15-30	6/252
	2	9 лет	15-30	6/252
Продвинутый уровень	3	12 лет	15-25	9/378
	4	15 лет	15-25	9/378
	5	16 лет	15-25	9/378

Режимы занятий: Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитана в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: для 1-2 года обучения не более 2 часов для обучающихся 7 - 11 лет, не более 3 часов для обучающихся 12-18 лет 3-5 года обучения. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам. Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.:

-индивидуальная и групповая форма (индивидуальные тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);

-самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера-преподавателя, ознакомление с

теоретическим материалом и пр.);

-индивидуальная работа с обучающимися;

-участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);

-контрольные мероприятия (тесты, зачеты). Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Продолжительность образовательного процесса составляет 5 лет, по окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- отчислены из МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО в связи с завершением обучения;

- оставлены на повторное обучение

- переведены на обучение по образовательной общеразвивающей программе в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест.

Форма обучения: очная.

Форма организации детского коллектива – секция.

Формы деятельности – групповая

Форма обучения: очная

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Обеспечить укрепление здоровья обучающихся г. Лесозаводска 7-18 лет посредством изучения спортивной игры волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать здоровый образ жизни;

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу.

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе.

1.3 Содержание программы

Учебный план.

Общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта волейбол включает в себя учебный план сроком освоения 5 лет, который является ее неотъемлемой частью. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 04 июля. Годовой объем работы определяется из расчета режима работы 6 часов в неделю (252 часа в год) на 42 недели в соответствии с уровнем сложности 1-2 года обучения. Учебный год обучения делится на 2 модуля: 1 модуль – 96 час (1 сентября - 31 декаб-

ря); 2 модуль – 156 час (11 января – 04 июля). Учебный год 3-5 года обучения делится на 2 модуля: 1 модуль – 153 час (1 сентября - 31 декабря); 2 модуль – 225 час (11 января – 04 июля). В период летних каникул в общеобразовательной организации для обучающихся МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО устанавливаются каникулы, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Учебный план 1-го года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	6	0	6	
1.1	История развития вида спорта волейбол. Инвентарь для занятий волейболом. Режим занятий, питание спортсменов	3	0	0	Собеседование
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к местам занятий.	3	0	0	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	2	100	102	
2.1	Общая физическая подготовка	2	42	44	наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	0	29	29	зачёт
2.3	Подвижные и спортивные игры	0	29	29	наблюдение

3	Техническая подготовка	5	134	139	
3.1	Стойки и перемещения	2	51	53	зачёт
3.2	Приемы и передачи мяча	1	26	27	зачёт
3.3	Нападающие удары	1	36	37	наблюдение
3.4	Подача мяча	1	21	22	наблюдение
4	Контрольные нормативы и соревнования	0	5	5	зачёт
	Итого:	13	239	252	

**Содержание учебного плана.
1-й год обучения**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: История развития вида спорта волейбол. Инвентарь для занятий волейболом. Режим занятий, питание спортсменов

Теория: Исторические сведения о возникновении видом спорта волейбол. Развитие вида спорта волейбол в России, округе, крае. Режим тренировок волейболиста. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Хранение и транспортировка инвентаря.

1.2 Тема: Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к местам занятий

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на спортивных площадках, в спортивном зале. Особенности

организации занятий и правила поведения на них. Правила поведения во время соревнований. Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Прыжковая подготовка в волейболе. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Сгибание-разгибание рук в упоре.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Прыжки на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимания в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

2.2 Тема: Кроссовая подготовка

Теория: Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим,

свободным ходом на длинные дистанции.

Практика: Бег на короткие дистанции, бег классическим, свободным ходом на 100м, 500м, 1000 м, старт, финиширование. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Челночный бег 3*10 и передвижения различным способом, с ускорением и без.

2.3 Тема: Подвижные и спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление, координации движения.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Тема: Стойки и перемещения

Теория: Специальные технические приемы перемещения.

Практика: Перемещения у стойки. Стартовая стойка. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед.

Остановка шагом. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

3.2 Тема: Приемы и передачи

Теория: Требования к выполнению упражнений.

Практика: Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед вверх, над собой, на месте, после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу. Передача в парах: стоя лицом в направлении передачи, в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 метров). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния до стены. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень “маяк”) с собственного подбрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения

3.3 Тема: Нападающие удары

Теория: Техника нападающих ударов

Практика: Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя

руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Действия с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приемы, не успевшего возвратиться в свою зону.

3.4 Тема: подача мяча

Теория: Специальные технические приемы подачи

Практика: подача низкая, прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча н нижнюю высоту и расстояние от туловища. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча через сетку. подача в стенку (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки – 2 метра). подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. подача через сетку из-за лицевой линии

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план 2-го года обучения

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	6		6	
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола.	2		2	Собеседование

1.2	Причины травм и их профилактика.	2		2	Собеседование
1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий видом спорта волейбол.	2		2	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	4	112	116	
2.1	Общая физическая подготовка	4	112	116	
3	Техническая подготовка	4	66	70	
3.1	Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов	1	29	30	зачёт
3.2	Техника нападения. Действия с мячом, без мяча	2	20	22	наблюдение
3.3	Техника защиты. Действия с мячом, без мяча	1	17	18	наблюдение
4	Тактическая подготовка	4	50	54	
4.1	Тактика нападения и защиты	4	50	54	наблюдение
5	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	зачёт
	ИТОГО:	18	234	252	

Содержание учебного плана

2-й год учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности спортивных площадках, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

1.2 Тема: Причины травм и их профилактика

Теория: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3 Тема: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий

видом спорта волейбол

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Особенности организации занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Тема: Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов

Теория: Правила выполнения упражнений для подачи мяча и нападающих ударов. Исправление ошибок.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волей-

большим мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой. 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).

3.2 Тема: Техника нападения. Действия с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения упражнений с мячом и без мяча при нападении

Практика: Поддачи мяча. Нижние поддачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Поддачи подряд 10 попыток. Поддачи в правую и левую половину площадки. Поддачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Подача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Нападение без мяча. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

3.3 Тема: Техника защиты. Действия с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения техники защиты

Практика: Действия без мяча. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещений. Сочетании способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней

подачи в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, брошенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тема: Тактика защиты и нападения

Теория: Тактика защиты. Тактика нападения

Практика: Тактические действия индивидуальные, групповые в нападении и защите. Наблюдение за партнером и соперником во время игры. Наблюдение за траекторией полета мяча, принятие правильного решения, действие в данной ситуации. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом.

Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман

(передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара. Групповые действия игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара). Индивидуальные действия при приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план 3-го года обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Теоретическая подготовка	8	0	8	
1.1	История развития вида спорта волейбол. Инвентарь для занятий волейболом. Режим занятий, питание спортсменов	4	0	4	Собеседование
1.2	Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к местам занятий.	4	0	4	Собеседование

2	Общая физическая подготовка	2	151	153	
2.1	Общая физическая подготовка	2	83	85	наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	0	34	34	зачёт
2.3	Подвижные и спортивные игры	0	34	34	наблюдение
3	Техническая подготовка	6	206	212	
3.1	Стойки и перемещения	2	44	46	зачёт
3.2	Приемы и передачи мяча	1	40	41	зачёт
3.3	Нападающие удары	1	39	40	наблюдение
3.4	Подача мяча	1	39	40	наблюдение
3.5	Техника нападения	1	44	45	наблюдение
4	Контрольные нормативы и соревнования	0	5	5	зачёт

4.1	Контрольные нормативы и соревнования	0	5	5	зачёт
	Итого:	16	362	378	

Содержание учебного плана. 3-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.3 Тема: История развития вида спорта волейбол. Инвентарь для занятий волейболом. Режим занятий, питание спортсменов

Теория: Исторические сведения о возникновении видом спорта волейбол. Развитие вида спорта волейбол в России, округе, крае. Режим тренировок волейболиста. Личная гигиена спортсмена. Влияние занятий спортом на функционирование нервной системы, функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, обмен веществ и энергии человека. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Хранение и транспортировка инвентаря.

1.4 Тема: Техника безопасности на занятиях. Гигиенические требования к местам занятий

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности на спортивных площадках, в спортивном зале. Особенности организации занятий и правила поведения на них. Правила поведения во время соревнований. Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Прыжковая подготовка в волейболе. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Построение и перестроения на месте. Повороты

на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Сгибание-разгибание рук в упоре. Акробатические упражнения включают группировки, перекаты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Приседание и резкие выпрямление ног со взмахом рук вверх. Упражнения с отягощением. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. Прыжки на маты. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх. Прыжки с места вперед, назад, вправо и влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной или обеими ногами. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимания в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча. Упражнения с гантелями, гири, тренажеры, специальные пояса с разновесами, манжеты для рук.

2.2 Тема: Кроссовая подготовка

Теория: Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим,

свободным ходом на длинные дистанции.

Практика: Бег на короткие дистанции, бег классическим, свободным ходом на 100м, 500м, 1000 м, старт, финиширование. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Челночный бег 3*10 и передвижения различным способом, с ускорением и без.

2.3 Тема: Подвижные и спортивные игры

Теория: Развитие ловкости, быстроты, тактическое мышление, координации движения.

Практика. Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тyani в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком».

Раздел 3. Техническая подготовка

3.1 Тема: Стойки и перемещения

Теория: Специальные технические приемы перемещения.

Практика: Перемещения у стойки. Стартовая стойка. Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Скачок вперед.

Остановка шагом. Сочетание способов перемещения. Сочетание стоек и перемещений.

3.2 Тема: Приемы и передачи

Теория: Требования к выполнению упражнений.

Практика: Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Упор лежа. Передвижения на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте. Передвижения на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие резинового мяча. Многократные “волейбольные” передачи набивного мяча, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча, подвешенного на шнуре: вперед вверх, над собой, на месте, после перемещения лицом, боком и остановки, остановки и поворота лицом к мячу. Передача в парах: стоя лицом в направлении передачи, в пределах линии нападения и между линиями (расстояние до 4 м). Передачи в треугольнике в зонах: 6-3-4, 6-3-2, 6-2-3, 5-3, 1-3-2 (расстояние до 3 метров). Передачи в стену, стоя на месте с изменением высоты передачи и расстояния до стены. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями. Передачи на точность (мишень “маяк”) с собственного подбрасывания. Отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке. Отбивание мяча, подвешенного на шнуре – с места и после перемещения, отбивание мяча с собственного набрасывания – с места и после перемещения. Отбивание мяча, брошенного партнером – с места и после перемещения.

3.3 Тема: Нападающие удары

Теория: Техника нападающих ударов

Практика: Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя

руками через сетку, “крюком” в прыжке – в парах и через сетку. Метание мяча. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера. Действия с мячом. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому обращен лицом. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны по заданию. Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приемы, не успевшего возвратиться в свою зону.

3.4 Тема: подача мяча

Теория: Специальные технические приемы подачи

Практика: подача низкая, прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. подача мяча, подвешенного на шнуре. подача мяча через сетку. подача в стенку (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки – 2 метра). подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. подача через сетку из-за лицевой линии

3.5 Тема: Техника нападения

Теория: Техника нападения в игре

Практика: Техника передвижений, техника владения мячом. Ходьба. Бег. Остановки. Передвижения на площадке. Повороты. Передача мяча. Передача мяча сверху. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая, ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной, вперед; двойной шаг, скачек вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками, подвешенном на шнуре, перед собой – на месте и после перемещения различными способами: с

набрасывания партнера – на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2, передачи в стену и с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе, подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу, стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке и с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования

4.1 Тема: Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план 4-го года обучения

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	10		10	
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола.	4		4	Собеседование
1.2	Причины травм и их профилактика.	3		3	Собеседование

1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий видом спорта волейбол.	3		3	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	4	136	140	
2.1	Общая физическая подготовка	4	136	140	
3	Техническая подготовка	4	107	111	
3.1	Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов	1	36	37	зачёт
3.2	Техника нападения. Действия с мячом, без мяча	2	35	37	наблюдение
3.3	Техника защиты. Действие с мячом, без мяча	1	36	37	наблюдение
4	Тактическая подготовка	4	107	111	
4.1	Тактика нападения и защиты	4	107	111	наблюдение
5	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	зачёт
5.1	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	
	ИТОГО:	22	356	378	

Содержание учебного плана

4-й год учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности спортивных площадках, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

1.2 Тема: Причины травм и их профилактика

Теория: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3 Тема: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий

видом спорта волейбол

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Особенности организации занятий. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.2 Тема: Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов

Теория: Правила выполнения упражнений для подачи мяча и нападающих ударов. Исправление ошибок.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой

амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. 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. 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).

3.2 Тема: Техника нападения. Действия с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения упражнений с мячом и без мяча при нападении

Практика: Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Подача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Нападение без мяча. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

3.3 Тема: Техника защиты. Действие с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения техники защиты

Практика: Действия без мяча. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекувылывания после падений – с места и после перемещений. Сочетание способов перемещений, переме-

щений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием при нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, наброшенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.2 Тема: Тактика защиты и нападения

Теория: Тактика защиты. Тактика нападения

Практика: Тактические действия индивидуальные, групповые в нападении и защите. Наблюдение за партнером и соперником во время игры. Наблюдение за траекторией полета мяча, принятие правильного решения, как действовать в данной ситуации. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом.

Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к

которым передающий мяч обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.

Групповые действия игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач). Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара). Индивидуальные действия при приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность «маяки» и т.п. с собственного подбрасывания, варьируя высоту, посланного передачей:

а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки. Из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-

4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м, стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4 м). В тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой.

Через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковой и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование планирующей и силовой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2. С различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по

мечу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

Теория: 5.1 Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

Учебный план 5-го года обучения

п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Теоретическая подготовка	10		10	
1.1	Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола.	4		4	Собеседование
1.2	Причины травм и их профилактика.	3		3	Собеседование
1.3	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий видом спорта волейбол.	3		3	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	4	124	128	
2.1	Общая физическая подготовка	4	124	128	
3	Техническая подготовка	4	107	111	
3.1	Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов	1	36	37	зачёт
3.2	Техника нападения. Действия с мячом, без мяча	2	35	37	наблюдение
3.3	Техника защиты. Действие с мячом, без мяча	1	36	37	наблюдение
4	Тактическая подготовка	4	121	123	
4.1	Тактика нападения и защиты	4	121	123	наблюдение
5	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	зачёт

5.1	Контрольные нормативы и соревнования		6	6	зачёт
	ИТОГО:	22	356	378	

Содержание учебного плана

5-й год учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Тема: Правила поведения и меры безопасности на занятиях волейбола

Теория: Поведение на улице во время движения к месту занятий. Техника безопасности спортивных площадках, в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований.

1.2 Тема: Причины травм и их профилактика

Теория: Причины травм и их профилактика. Меры по предотвращению травмоопасных ситуаций. Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

1.3 Тема: Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий видом спорта волейбол

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к спортивной экипировке. Гигиенические требования во время занятий и при использовании инвентаря. Особенности организации занятий. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе. Развитие силы. Развитие выносливости. Развитие быстроты.

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища

упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика(бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Раздел 3. Техническая подготовка

3.3 Тема: Упражнения для подачи мяча и нападающих ударов

Теория: Правила выполнения упражнений для подачи мяча и нападающих ударов. Исправление ошибок.

Практика: Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. 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 слабейшей рукой. 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 Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование планирующей и силовой подач на точность.

о нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

3.2 Тема: Техника нападения. Действия с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения упражнений с мячом и без мяча при нападении

Практика: Подачи мяча. Нижние подачи. Соревнование на точность попадания в зоны. Верхняя прямая подача. Подачи подряд 10 попыток. Подачи в правую и левую половину площадки. Подачи в дальнюю и ближнюю половины площадки. Верхняя боковая подача. Подача мяча, подвешенного на шнуре через сетку. Подача в стену (расстояние 6 – 9 метров, высота отметки 2 метра 20 см). Подача с расстояния 6 метров через сетку на расстояние не менее чем 9 метров. Нападение без мяча. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Прыжки на месте, у стенки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

3.3 Тема: Техника защиты. Действие с мячом, без мяча

Теория: Правила выполнения техники защиты

Практика: Действия без мяча. Стартовая стойка в сочетании с перемещениями. Скачок назад, вправо, влево. Падения и перекаты после падений – с места и после перемещений. Сочетание способов перемещений, перемещений с падениями. Сочетание способов перемещений и падений с техническими приемами игры в защите. Техника защиты. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками. Прием отскочившего мяча после нижней подачи

в стену (расстояние 6 – 8 метров). Прием при нижней подачи в зоне 6. Прием мяча от передачи через сетку (расстояние 10 – 12 метров). Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Передачи снизу в зонах 5-3-4, 5-2-3, 1-3-2. Прием снизу нижних и верхних прямых передач. Прием мяча снизу от нападающего удара. Прием мяча снизу от передачи в прыжке через сетку двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением. Прием нижних подач. Прием мяча от передач через сетку в прыжке. Прием мяча от нападающего удара средней силы. Прием снизу двумя руками с падением назад и последующим перекатом на спину мяча, отскочившего от сетки. Прием мяча, брошенного партнером в сетку – стоя на месте и после перемещения. Удар в сетку и прием отскочившего мяча. Прием снизу рукой с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетания с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, планирующей и силовой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку, передача в прыжке через сетку; прием подачи; нападающего удара; прием снизу двумя руками с падением и перекатом в сторону на бедро в парах; прием снизу подачи, нападающего удара; прием одной рукой с падением в сторону на бедро и перекатом на спину (правой, левой) в парах, у сетки, от сетки; прием подачи, нападающего удара; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 4, 2, 3), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4, 2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Раздел 4. Тактическая подготовка

4.1 Тема: Тактика защиты и нападения

Теория: Тактика защиты. Тактика нападения

Практика: Тактические действия индивидуальные, групповые в нападении и защите. Наблюдение за партнером и соперником во время игры. Наблюдение за траекторией полета мяча, принятие правильного решения, как действовать в данной ситуации. Выбор места для выполнения второй передачи (у сетки стоя лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки – лицом). Для выполнения подачи (верхняя боковая и при чередовании нижних и верхних подач). Для нападающего удара. При действиях с мячом.

Чередование способов подач. Подача верхняя прямая на игроков, слабо владеющих навыками приема мяча. Подача нижняя на игрока, вышедшего после замены. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Вторая передача игрокам в зоны 3 и 4, к которым передающий обращен лицом. Вторая передача (из зоны 3) игрокам в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним (чередование). Вторая передача нападающему, сильнейшему на линии. Имитация второй передачи и обман (передача через сетку стоя на площадке). Имитация нападающего удара.

Групповые действия игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3 и 4 (чередование). Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при первой передаче – для нападающего удара. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Игроков зон 6 5, 1 с игроком зоны 3 (при приеме верхних подач).

Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2 (при приеме подач – для второй передачи, при приеме подач – для удара). Индивидуальные действия при приеме верхней боковой подачи. При блокировании (одиночном). При страховке партнера, принимающего мяч (от подачи, нападающего удара), блокирующих, нападающих. При действиях с мячом. Выбор способа приема подачи: сверху (нижней), снизу двумя руками, сверху двумя руками с падением (верхней). Выбор способа приема мяча от обманных приемов: сверху, сверху с падением, снизу двумя руками и одной рукой, снизу с падением. Выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающих ударов: снизу, снизу с падением, сверху, сверху с падением. Зонное блокирование.

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность («маяки» и т.п.) с собственного подбрасывания (варьируя высоту), посланного передачей: а) первая передача постоянная (2-3 м), вторая – постепенно увеличивая расстояние (3-10м); б) первая – постепенно увеличивая расстояние, вторая – постоянная; в) первая и вторая – увеличивая расстояние мяча, посылаемого ударом одной руки; из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; в зонах 5-2, 1-4 на расстояние 7-8 м; стоя спиной в направлении передачи; встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4, 6-4, расстояние 3-4м), в тройках в зонах: 6-3-2, 6-3-4, 5-3-2, 1-3-4, из глубины площадки – с собственного подбрасывания в зонах 6-2, 6-4 (расстояние 2-3м); с набрасывания партнера и затем передачи; с последующим падением и перекатом на спину.

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания – с места и после перемещения; с набрасывания партнера – с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Чередование способов передачи мяча: сверху, сверху с падением, в прыжке; отбивание кулаком; передачи, различные по расстоянию и высоте.

Подачи: верхняя прямая подача (подряд 20 попыток), с различной силой; через сетку в три продольные зоны: 6-3, 1-2, 5-4, ближе к боковым и лицевой линиям; соревнование на точность попадания в зоны; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки; соревнование на большее количество выполненных подач правильно; чередование планирующей и силовой подач на точность.

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2; с различных передач – коротких по расстоянию – средних и высоких по высоте; длинных по расстоянию, средних по высоте; из зон 4 и 2 с передачи из зоны 6; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; из зон 4 и 2 с передачи назад за голову; удар с переводом вправо с поворотом туловища вправо; удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, стоя спиной в направлении передачи; удар из зон 2, 4 «мимо блока» (имитирует блок игрок, стоя на подставке); имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками, нападающего удара в разбеге и передача подвешенного мяча; то же в зонах 4 и 2 с передачи из зоны 3; удар с переводом влево с поворотом туловища влево по мячу на амортизаторах, по мячу в держателе, наброшенному партнером; удар из зон 3, 4 с высоких и средних передач, прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, 4 по мячу, наброшенному партнером, из зон 2, 3 с передачи из соседней зоны (3-2, 4-3); нападающие удары с удаленных от сетки передач

Раздел 5. Контрольные нормативы и соревнования

5.1 Тема: Контрольные нормативы и соревнования

Практика: Сдача контрольных нормативов. Участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты.

В результате освоения содержания программы 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

- сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

- обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития волейбола в России, в регионе и в округе;
- терминологию по виду спорта волейбол;
- расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии волейболом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять стойки и перемещения по площадке
- принимать и передавать мяч на площадке;
- выполнять нападающие удары и подачу мяча;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 2-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в индивидуальных и групповых действиях;

-технику защиты и блокирование;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта волейбол, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол,

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 3-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов.

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

- ориентацию на понимание причин успеха в учебной деятельности;

У обучающегося будет:

-сформирована дисциплинированность, внимание, волевые качества, стремление к здоровому образу жизни;

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-историю развития волейбола в России, в регионе и в округе;

-терминологию по виду спорта волейбол;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии волейболом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания.

Обучающийся будет уметь:

-выполнять стойки и перемещения по площадке

-принимать и передавать мяч на площадке;

-выполнять нападающие удары и подачу мяча;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 4-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в индивидуальных и групповых действиях;

-технику защиты и блокирование;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта волейбол, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол,

-выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

-участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

В результате освоения содержания программы 5-го года обучения

Личностные результаты:

Обучающийся будет иметь:

-учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новых частных задач.

У обучающегося будут сформированы:

-способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

-установка на здоровый образ жизни.

У обучающегося будут воспитаны такие качества как дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость.

Метапредметные результаты:

-обучающийся будет знать наиболее эффективные способы достижения результата.

-обучающийся приобретёт умение находить ошибки при выполнении заданий и научиться их исправлять; объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

-технику и тактику нападения в индивидуальных и групповых действиях;

-технику защиты и блокирование;

-выполнять блоки;

-знать правила судейства;

-расширит представления о специальной одежде, инвентаре при занятии видом спорта волейбол, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;

Обучающийся будет уметь:

-оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- уметь овладеть основными приемами техники и тактики игры в волейбол,
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участвовать в соревнованиях школы, округа, края.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на стадионе и спортзале. Для занятий необходимо иметь:

1. Сетка волейбольная
2. Насос со штуцером
3. Мячи на группу
4. Мячи набивные
5. Стойки для обводки
6. Скакалка гимнастическая
7. Гантели разного веса
8. Часы – секундомер
9. Гимнастические скамейки
10. Накидки (майки)
11. Гимнастическая стенка
12. Шнуры
13. Резиновые амортизаторы
14. Аптечка

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

В процессе реализации программы используются готовые электронные ресурсы:

-Журнал «Спорт в школе» [Электронный ресурс] URL: <https://spo.1sept.ru/spoarchive.php>

-Российская электронная школа [Электронный ресурс] URL:

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/>

-Спортивная энциклопедия «Sportwiki» [Электронный ресурс] URL:
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

2.2 Формы аттестации и оценочные материалы

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку на следующий уровень подготовки. Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов. Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, объёмов общей, специальной и технической подготовки, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов. Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы применяются разные виды контроля. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль для оценки способностей обучающихся. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится постоянно с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по ранее изученным темам дополнительной общеобразовательной программы. Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутри школьных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов. Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общей, специальной физической подготовке, технической подготовке и посещение соревнований по лыжным гонкам и другим видам спорта. Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе лыжные гонки.

Для определения уровня развития обучающихся проводятся виды и формы контроля:

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Входной (вводный) контроль	Собеседование, тренировочные занятия (тестирование общей физической подготовленности обучающихся на начало учебного года)	Сентябрь
Текущий контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочные занятия (зачёт), соревнования (показательное выступление или открытое занятие)	В течение года
Промежуточный контроль	Теоретические занятия (тематический опрос), тренировочное занятие (зачёт), соревнования	декабрь, апрель
Итоговое испытание	Контрольные испытания, соревнования	Апрель, май

Проведение входного контроля и итогового испытания (тестирования) осуществляется тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются комиссии по аттестации образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

В качестве аттестации используется собеседование. Критерии оценки результативности определяются по уровням и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Выполнение нормативов является требованием к результатам реализации настоящей Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.

Для успешного освоения программы обучающимся необходимо выполнение всех нормативов.

Основные показатели оценки: освоение теоретического материала программы, ОФП, объемов специальной, технической и тактической подготовок, регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу:

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке для оценки освоенных знаний проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий ответ.

Вопросы по теоретической подготовке: Собеседование

- 1) Техника безопасности во время занятий
- 2) Режим тренировок, режим питания
- 3) Мячи, сетки, подготовка, хранение, транспортировка
- 4) Причины и виды травм. Профилактика травм
- 5) История развития в волейбола в России

Оценка уровня знаний по общей физической подготовке:

Кроссовая подготовка. Зачёт:

Кросс 1000 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»), забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции 1000 м.

Техническая подготовка. Зачёт:

1) Стойки и перемещения. Тестирование: **Высокая стойка** – ноги у волейболиста согнуты под углом примерно 145 градусов. В игре её применяют при выполнении атакующего удара и приёме подачи соперника. **Неустойчивая стойка** – игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. **Низкая стойка** – угол сгибания ног при этой стойке составляет примерно 115 градусов. Она применяется при отбивании мяча соперника. **Устойчивая стойка** – игрок ставит одну ногу впереди другой (ноги при этом согнуты в коленях), туловище немного наклоняет вперед, руки сгибает в локтях и немного выносит перед туловищем. **Основная стойка** – обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. **Средняя стойка** – ноги игрока согнуты под углом примерно 130 градусов. Эту стойку применяют при приеме мяча с подачи. **Какая из стоек в волейболе считается наиболее оптимальной?**

- Устойчивая стойка
- Основная стойка
- Неустойчивая стойка

2) Прием и передача мяча, нападающий удар, подача мяча. **Зачет:** Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибки.

Контрольные нормативы. Соревнования.

Участие во внутри школьных, муниципальных соревнованиях по лыжным гонкам согласно календарному плану. Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях. Сдача контрольных нормативов. Проводится в форме зачёта.

2.3 Методические материалы

В процессе реализации программы используются следующие методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала применяются при изучении теоретических разделов программы;
- наглядный показ, упражнения в парах, тренировки при общефизической подготовке волейболистов;
- словесный, беседа, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом применяются при специальной подготовке, учебная игра используется при технической подготовке учащихся;
- практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра применяются при игровой подготовке.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Тестирование, карточки судьи, протоколы, зачет, учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Форма организации и проведения занятия.

Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.

Дидактический материал, техническое оснащение занятий.

Специальная литература, справочный материал, картинки, плакаты, таблицы, карточки, терминология. Конспекты занятий для педагога.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		Модуль базовый 1 год обучения
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		7 – 9

Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	252

Этапы образовательного процесса		Модуль базовый 2 год обучения
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		10 – 11
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		252

Этапы образовательного процесса		Модуль продвинутый 3 год обучения
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		12 – 13
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		378

Этапы образовательного процесса		Модуль продвинутый 4 год обучения
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		13 – 15
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		378

Этапы образовательного процесса		Модуль продвинутый 5 год обучения
Продолжительность учебного года, неделя		42
Количество учебных дней		126
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2026- 31.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 04.07.2027
Возраст детей, лет		16 – 18
Продолжительность занятия, час		3
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		378

2.5 Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания – неотъемлемый компонент дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол». Программа воспитательной работы интегрирована в учебный процесс и является частью освоения программы. Принцип программы – единство обучения и воспитания. Акцент дается на дисциплину и результат.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачами воспитания по программе являются:

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебно-тренировочной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях на занятиях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений на соревнованиях различного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, спортивных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур, опросов, интервью используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Ресурсное обеспечение программы: партнерские организации, материально-техническая база МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО.

Планируемые результаты:

Обучающиеся будут способны: - конструктивно общаться со сверстниками и наставниками, выстраивать межличностные отношения на основе взаимного уважения, эмпатии и доверия;

- эффективно работать в команде при решении учебных и практических задач: распределять роли, брать на себя ответственность за общий результат, разрешать возникающие конфликты мирным путем;

- Применять навыки активного слушания;

- Выступать инициатором совместной деятельности, организовывать работу микрогрупп для достижения поставленной цели;
- Соблюдать принятые в российском обществе правила и нормы поведения в общественных местах, а также внутренний устав и технику безопасности учебно-тренировочной группы;
- Добросовестно выполнять возложенные поручения, доводить начатое дело до конца, адекватно реагировать на замечания педагога и товарищей.

Мероприятия проводятся не реже 1 раз в месяц и интегрированы в учебные занятия.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата	Форма проведения	Практический результат
1	Выезд на сопку Лысая Спасский	13.09.2026	поход	педагогическое наблюдение
2	Кросс-поход лыжная трасса «Маяк»	11.10.2026	Кросс-поход	педагогическое наблюдение
3	Экскурсия в музей им. Арсеньева, г. Владивосток	04.11.2026	экскурсия	педагогическое наблюдение, фото
4	Новогодний утренник «Здравствуй Новый год»	30.12.2026	чаепитие	педагогическое наблюдение
5	День Защитника Отечества	22.02.2027	Выезд в воинскую часть	педагогическое наблюдение
6	Праздник 8 марта	07.03.2027	Поздравление женщин – ветеранов спорта, воспитанниц отделения	педагогическое наблюдение
7	Праздник День Великой Победы	08.05.2027	Пробег по ЛМО с посещением памятников и	педагогическое наблюдение

			возложением цветов погибшим воинам	
8	Мастер-класс для дошколят «Первые шаги на лыжероллерах».	20.05.2027	Мастер-класс	педагогическое наблюдение
9	Участие в соревнованиях «День физкультурника»	08.08.2027	соревнования	педагогическое наблюдение, протокол соревнований

Список использованной литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М: Дивизион, 2022.
2. Волейбол: учебное пособие для учителей и тренеров-преподавателей /под ред. В.С.Кузнецова. М: Просвещение, 2023.
- 3 Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. Волейбол. Работаем по новым стандартам. М: Просвещение, 2023.
- 4 Е.Ю.Коротаева. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. М: Проспект, 2022.
- 5 Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований. Н: Приобье, 2023.