Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района
Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

Pro «Волейбол»
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся: 15-18 лет
срок освоения: 2 года

Разработчик:
Грекова Оксана Петровна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы.

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Волейбол как вид спорта способствует формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, развитию координации движения, выносливости, здоровья и силы, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Основная задача педагогов дополнительного образования - физическое воспитание и оздоровление детей в процессе овладения физической культурой. Программа направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по волейболу, применяемые в практике подготовки игроков.

Волейбол - одна из самых популярных игр во многих странах. Для нее характерны разнообразные движения: перемещения, повороты, прыжки, удары и приемы мяча. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Волейбол является средством активного отдыха для многих учащихся, занятых умственной деятельностью. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команды, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой волейболистов различают по амплуа: а) центровой игрок - должен быть высокого роста, атлетического телосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью; б) крайний нападающий - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно; в) защитник должен быть максимально быстрым, подвижным и выносливым, рассудительным и внимательным. Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Дополнительная общеобразовательная программа Pro«Волейбол» (далее ДОП) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Адреат программы

Программа объединения рассчитана на учащихся с 15 -18лет, интересующихся командными спортивными играми, в частности волейболом Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

ДОПпризван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

Актуальность ДОП обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья детей и взрослых, растёт количество людей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Занятия волейболом позволяют восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);

– Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 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»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»)

– Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительные особенности ДОП:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течении 2-х лет по следущим разделам:

1. Общие сведения основы волейбола;
2. Изучение и обучение основам техники волейбола;
3. Изучение и основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в волейболе;

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Базовый уровень», «Продвинутый уровень». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного/параллельного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Уровень освоения ДОП

Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

стартовый уровень — общая физическая подготовка и освоение базовых базовых упражнений;

базовый уровень — освоение основных элементов; -

продвинутый уровень — совершенствование спортивного мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

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

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 288 академических часа. Срок реализации программы 2 года.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Главная задача ДОП заключается в подготовке физически крепких, с гармоническим развитием физических и духовных сил спортсменов высокой 6 квалификации. Одним из условий выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает: - содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней подготовленности и укрепления здоровья учащихся; - подготовку спортсменов высокой квалификации; - повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки; - подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командой игровой подготовки; - подготовку инструкторов-общественников и судей по спорту

Задачи программы:

обучающие:

- обучить организаторским навыкам и умениям действовать в коллективе;
- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные:

- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать потребность к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать настойчивость, решительность, целеустремлённость;

развивающие:

- содействовать правильному физическому развитию;
- повышению общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- укреплять здоровье и закаливать организм воспитанников;
- развить внимание и быстроту мышления;

Планируемые результаты:

Личностные:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- готовность и способность вести диалог с другими детьми и достигать в нём взаимопонимания во время игровой и соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- обеспечивать оптимальное сочетание умственных и физических нагрузок;
- самостоятельно выполнять упражнения;

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, овышающих результативность выполнения задания;

Предметные:

- соблюдать правила техники безопасности;
- соблюдать правила игры;
- способность осуществлять судейство соревнований;
- применять технико-тактические действия при игре в волейбол;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить процедуры закаливания;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- выполнять индивидуальные и командные действия при приеме мяча, в нападении и защите;
- выполнять упражнения, для повышения уровня общей физической подготовленности;

К моменту завершения программы обучающиеся должны знать:

- Основные знания о здоровом образе жизни
- Правила игры в волейбол
- Тактические приёмы в волейболе
- Овладеть основными техническими приёмами волейболиста
- Проводить судейство игры
- Проводить разминку, организовать проведение подвижных игр
- Развить качество личности
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развивать комуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотитзма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематические наблюдения;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе Pro «Волейбол» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

-Возможна реализация программы с использованием технологий дистанционного обучения (во время карантина).

-Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Особенности организации образовательного процесса: особое построение содержания и хода освоения программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения программы и т.п. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей, особых образовательных потребностей.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию, единственное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием обучающихся в течение учебного года и на второй год обучения при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные смешанные по признаку пола.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек;

Занятия проводятся:

1 и 2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, за каждый год 144 часа – итого 288 часов**;**

Формы организации занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: - фронтальная: работа со всеми

учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

· групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

· коллективная: организация проблемно поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);

· индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение.

1. Спортивный зал 617,3 кв.м
2. Волейбольная сетка (с металлическим троссам) -1шт.
3. Волейбольные мячи -15 штук.
4. Набивные мячи- 15шт.
5. Шведские стенки-15шт.
6. Гимнастические скамейки-10шт.
7. Гимнастические скакалки -20шт.
8. Фишки -10шт.
9. Перекидное табло-1шт.
10. Судейская вышка-1шт.
11. Гимнастические маты- 15 шт.
12. Навесные перекладины -4шт.
13. Теннисные мячи-20шт.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП Pro «Волейбол»

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2.	Общефизическая подготовка	28	4	24	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4.	Техническая подготовка	30	4	26	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.
5.	Тактическая подготовка	38	6	32	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6.	Соревновательный период(контрольные игры и соревнования, турниры по волейболу)	10	2	8	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7.	Промежуточные и итоговое контрольное испытание	4	1	3	Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос.
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний, умений.
	Итого:	144	23	121	

2.2 Учебный план 2-го года обучения ДОП Pro «Волейбол»

№ п\п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, обобщение знаний
2.	Общефизическая подготовка	32	4	28	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, тестирование. Сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания, тестирование
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольное задание, контрольное тестирование.

5.	Тактическая подготовка	42	6	36	Обсуждение, обобщение знаний, умений, опрос, контрольные задания.
6.	Соревновательный период(контрольные игры и соревнования, турниры по волейболу)	10	2	8	Обсуждение, обобщение знаний, опрос.
7.	Промежуточные и итоговое контрольное испытание.	2	1	1	Обсуждение, обобщение знаний, умений Опрос.
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Обобщение знаний, умений.
	Итого:	144	23	121	

IV.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

Задачи 1-го года обучения:

Образовательные:

-Познакомить учащихся с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

-Углублять и дополнять знания, широкий арсенал технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях;

Развивающие:

- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения;
- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке;

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплочённый коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к состематическим занятиям волейбола;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных меропиятий и праздников.

Содержание программы 1 год обучения:

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока)

Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

История возникновения и развития волейбола. Значение и место волейбола в системе физического воспитания.

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория:

- значение общей физической подготовки в подготовке волейболистов;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- особенности разминки, направленные на отдельные группы мышц (классификация видов мышц);
- правила самостоятельного выполнения упражнений;
- комплекс упражнений, направленных на развитие физических качеств: прыгучести, скорости, координации, силы;
- правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для мышц верхнего плечевого пояса (индивидуальные и в парах):

- без предметов;
- с набивными мячами (2-4 кг);
- с гантелями (1,5-3 кг);
- резиновыми амортизаторами;
- упражнения в висах и упорах (подтягивание из виса, сгибание разгибание рук из упора лёжа);

для мышц туловища и шеи без предметов (индивидуальные и в парах):
- с набивными мячами;

для мышц ног и таза:
- без предметов (индивидуальные и в парах);
- с набивными мячами(2-4кг) приседания, выпады, прыжки, подскоки;
- с гантелями(1,5-3кг);
- со скакалкой;
- прыжки в высоту (с мостика);
- опорные прыжки;
- напрыгивания на тумбу, различной высоты;

Выполнение упражнений на развитие координации;
- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев);
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;
- кувырки назад, вперёд;

Выполнение упражнений на развитие скорости и прыгучести**:**

бег:
- бег с ускорением до 40 м;
- низкий старт и стартовый разбег до 60 м;
- повторный бег 3х20-30м,3х30-40 м;
- эстафетный бег с этапами до 40м;
-бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10) в качестве препятствий используются набивные мячи, барьеры;
- прыжки:
- через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега;
- бег в чередовании с ходьбой до 400м;
- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;
-бег или кросс до 2000 м;

Тестирование.

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:
- значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;
- физические качества, необходимые в СФП волейболиста (ловкость, прыгучесть, сила,
- выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества, координация);
- виды упражнений (общеразвивающие, подготовительные, подводящие);
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
- правила по технике безопасности;

Практика. Выполнение упражнений для развития навыков быстроты ответных действий:
- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- выполнение определённого задания по сигналу;
- челночный бег 15 и 10 м(общий пробегза одну попытку 20-30м);
- то же, с набивными мячами в руках массой 2-3 кг;

- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

Выполнение упражнений для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх;
- то же прыжком вверх, с набивным мячом (или двумя);
- упражнения со штангой приседания, выпригивание вверх из приседа, полуприседа;
- прыжки на обеих ногах;
- упражнения с отягощением;
- прыжки со скакалкой, подскоки;

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;
- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
-броски набивного мяча на дальность;
- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой;
-упражнения с резиновыми амортизаторами;
-упражнения с набивным мячом (броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе, снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку);
- упражнения с партнером;
-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;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов:

-броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку;
-имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг);

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

- прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча;
-то же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах:
- с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания);
- то же после прыжка в глубину (спрыгивания);
-передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой;
- блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;
- нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует;

Тестирование.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория:

- значение технической подготовки в волейболе;
- техника выполнения приёмов мяча, передач, подачи мяча;
- стойки игроков;
- способы перемещения игроков;
- краткая характеристика и роль специальных упражнений;
- правила техники безопасности;
- подвижные игры, как средство подготовки к игре в волейбол;
- правила подвижных игр;
- техника выполнения имитационных упражнений

Практика. Выполнение техники перемещений волейболиста:

-техника защиты:
-действия без мяча;
-остановка прыжком;
- падения и перекаты после падений.
- сочетание способов перемещений с остановками и стойками;
- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите;

Выполнение техники передачи мяча двумя руками:

- верхняя передача двумя руками сверху;
- передвигаясь друг к другу;
- над собой; в парах;
- в тройках по кругу;
- в группах; через сетку; в стену и т.д;
- верхняя передача в прыжке;
- передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д./, с физическими упражнениями.;

Выполнение техники приёма мяча двумя руками снизу:

-нижняя передача, с перекатами;
-передвигаясь друг к другу; над собой; в парах; в тройках по кругу; в группах; через сетку; в стену и т.д.;
- нижняя передача с перекатом на спину или в падении на грудь;
-чередование перекатов на спину с падением на грудь, выполнение передач на точность доводки мяча до партнёра;
- «Рыбка» - Различные передачи мяча с выполнением технических элементов и физических упражнений;

Выполнение техники подач мяча:

- верхняя силовая подача;
-верхняя силовая подача в прыжке;

Выполнение техники нападающего удара:

- нападающий удар с набрасыванием мяча.;
-удар по мячу у сетки с набрасыванием мяча партнёром, самостоятельно;
-нападающий удар по зонам, скидки (по диагонали, по линии);
- нападающий удар со второй линии;
- «Метр». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 1 метра над сеткой;
- «Взлёт». Выполняется нападающий удар с третьей зоны, партнёр набрасывает мяч на уровне 10 см. на сеткой;
- «Крест»/ «Эшелон»/ «Волна»/ «Прострел»;
- нападающий удар со второй линии по зонам. 2.4;

Выполнение техники блокирования:

- одиночное (зонное; подвижное);
- одиночный блок зонный (неподвижный);

- блокирующий закрывает определённую зону (линию или диагональ); Одиночный блок подвижный. Блокирующий следит за нападающим и в момент удара закрывает направление полёту мяча;
- групповое (зонное; подвижное). Выполнение зонного и подвижного блока;

Техника защиты. Действия без мяча. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

Подвижные игры для обучения техники передачи мяча:

- «Свеча»;
- «Передал- выйди»;
- «Мяч партнёру»;
- «Передачи в движении»;
- «Гонка мячей»;
- «Кто точней»;

Подвижные игры для обучения подачи мяча:

- «Подай и попади»;
- «Сумей передать и подать»;
- «Снайперы»;

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория:

- понятие о тактике игры в волейбол;
- значение тактической подготовки в волейболе;
- индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении;
- правила техники безопасности;

Практика.

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- верхняя и нижняя передача в соответствии с игровой обстановкой;

Выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении:

-выбор места:

- для выполнения второй передачи в зоне 2;
-стоя спиной по направлению;
- для выполнения подачи (верхней прямой);

-при действии с мячом:

- чередование способов подач (нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной;

-взаимодействия игроков при второй передаче зон 6, 1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач);

- прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной;

-система игры со второй передачи и игрока передней линии;

- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2- через сетку;
- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- верхняя и нижняя передача в соответствии с игровой обстановкой;

Выполнение групповых тактических действий в защите:

- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Тестирование. Учебно- тренировочные игры**.**

ТЕМА 6. Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по волейболу.)
Теория. Правила игры: волейбол. Правила по технике безопасности при проведении спортивных игр. Правила и судейство спортивных игр
Практика. Игры и соревнования, турниры по волейболу.

ТЕМА 7. Промежуточное и итоговое тестирование.
Теория. Правила сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Анализ ошибок при выполнении нормативов.
Практика. Выполнение нормативов.

ТЕМА 8. Итоговое занятие.
Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето.
Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).
Практика. Соревнование по волейболу. Проведение учащимися мастер-классов.

Планируемые результаты
Личностные:
- самостоятельно выполнять упражнения выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять технические и тактические действия (приёмы и передачу мяча, подачу мяча);
- играть по упрощённым правилам спортивных (волейбол, пионербол и баскетбол);
- соблюдать правила личной гигиены

Метапредметные:
- историю волейбола;
- значение развития физических качеств;
- упрощённые правила спортивных игр;
- правила личной гигиены;
- умение оценивать правильность выполнения тренировочной задачи, собственные возможности её решения;

Предметные:
- освоить технику верхней передачи;
- освоить технику передачи снизу;
- освоить технику верхнего приёма мяча;
- освоить технику нижнего приёма мяча;
- освоить технику подачи мяча;
- освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите;
- получить навыки технической подготовки волейболиста;

4.2 Рабочая программа 2-го года обучения:

Основная задача 2-го года обучения - отработка ранее изученных технико-тактических навыков, комплекса упражнений по ОФП и СФП и изучение новых видов упражнений, и технико-тактических приемов.
Задачи 2-го года обучения:
Обучающие:
-Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимся на уроках физкультуры;
Развивающие:

-Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
-Целеноправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребёнка;
-Расширение спортивного кругозора детей;

Воспитательные:

-Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
-Пропагадировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников**.**

Содержание программы 2 год обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения спортивном зале, в раздевалках, на стадионе, на улице, в общественных местах. Запрещённые действия во время тренировок. Правила дорожного движения, дорога в школу. Спортивный инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Спортивная форма. Общее понятие о гигиене спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм человека.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Закаливание, основные правила. Гигиеническое значение водных процедур. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Терминология в волейболе, правила игры (состав команды, замена игроков, костюм игрока, основы судейской терминологии и жесты).

Практика: Игры на сплочение коллектива. Разминка. Подвижные игры, товарищеская игра.

ТЕМА 2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Теория:

- значение общей физической подготовки в тренировке**;**
- методы и средства общей физической подготовки;
- комплексы общей физической подготовки без снарядов, на тренажерах;
- спортивные игры, как средство общей физической подготовки;
- правила безопасности при работе на спортивных снарядах, тренажёрах.

Практика:

- общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех, физических качеств;
- выполнение упражнений со снарядами и на тренажёрах;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче нормативов;
- тестирование;

<u>Отработка упражнений на развитие силы:</u>

для рук и плечевого пояса без предметов (индивидуальные и в парах):
- упражнения с набивными мячами (2-3кг);
- упражнения с гантелями(2-3кг);

для мышц туловища и шеи:
- упражнения наклоны вперед, назад, вправо, влево и повороты головы;

для мышц ног, таза:
- упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания);
- прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ног;

<u>Отработка упражнений на координацию:</u>

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине;
- перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора

присев);
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;
- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Выполнение упражнений на скорость и прыгучесть, силу**:**

бег:
- бег с ускорением до 50-60 м;
- повторный 3-4 х 50-60м, с низкого старта на 60 и 100м;
- эстафетный бег с этапами до 50-60м.

прыжки:
- через планку с поворотом на 90 ° с прямого разбега;
- прыжки в высоту;
- прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;

Метание мяча:
- в цель с места в стену или щит;
- на дальность отскока;
- на дальность;
- метание гранаты с места;

Выполнение упражнений на развитие силы:
- упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.);

Выполнение упражнений на развитие координации:
- подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки;
- кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки, кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега;

Подвижные игры:
- «Гонка мячей»
- «Салки» («Пятнашки»)
- «Метко в цель»
- «Подвижная цель»
- «Эстафета с бегом»
- «Эстафета с прыжками»
- «Мяч среднему»
- «Перестрелка»
- «Перетягивание через черту»
- «Вызывай смену»
- «Эстафета футболистов»
- «Эстафета с прыжками чехардой»
- «Встречная эстафета с мячом»
- «Мяч ловцу»

ТЕМА 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория:
- методы и средства специальной физической подготовки в тренировке волейболистов;
- правила безопасности при проведении подвижных игр;
- классификация физических качеств;
- значение специальной физической подготовки в подготовке волейболистов;

Практика:
- упражнения для развития быстроты ответных действий;
- упражнения для развития силы мышц скоростно- силовых качеств;
- упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передачи мяча, подачи мяча;

Отработка упражнений для развития быстроты:

- из различных исходных положений бег по 5, 10, 15м;
- бег приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- выполнение определённого задания по сигналу;
- эстафеты (эстафеты с бегом, «эстафета баскетболистов», «встречная эстафета»);
- Подвижные игры на развитие быстроты: «Салки», «Третий лишний»;

Отработка упражнений для развития прыгучести:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг)
- прыжки на обеих ногах;
- на одной ноге на месте и в движении лицом вперёд, боком, спиной вперёд;
-. то же с отягощением;
- прыжки со скакалкой, подскоки;
- прыжки в глубину;
- через препятствия;

Упражнения с отягощением штангой – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %.

-приседания;
- выпрыгивания вверх из приседа;
-полуприседа, прыжки на обеих ногах;
-многократные броски набивного мяча (массой 2–3 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в передаче мяча:

- передачи и ловля баскетбольного мяча;
- ведение укрепление кистей рук, увлечение их подвижности;
- броски набивного мяча двумя руками от груди (вперёд, над собой) и ловля;
-броски набивного мяча на дальность;
- многократные баскетбольного мяча ударом о площадку;

Подвижные игры для укрепления мышц: «Мяч среднему», «Гонка мячей», «Подвижная цель»;

Отработка упражнений для укрепления мышц, участвующих в подаче мяча:

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы;
- броски набивного мяча одной рукой и двумя руками сверху и снизу;
-снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку;
-упражнения с резиновыми амортизаторами;
-упражнения с партнером;
-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;

Выполнение упражнений для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий:

- бег с остановками и изменением направления;
- приставными шагами;
- рывки по сигналу;

Подвижные игры:

- «День и ночь»;
- «Попробуй унеси»;
- различные варианты игры «Салки»;
- специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Выполнение упражнений для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач мяча:

- в упоре стоя и лёжа;
- отжимание на ладонях и на пальцах от стены и от пола;
- отталкивание от стены ладонями и пальцами двух рук;
- передвижение в упоре на руках (ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр);
- многократные броски и ловля набивного (баскетбольного мяча).

Выполнение упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов:

- различные броски набивного мяча (1 кг) на месте и в прыжке;
- метание теннисного мяча (правой и левой рукой) с места;

с разбега;

- в прыжке через сетку;
- ударного движения по мячу.

-броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке;

- в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке – в парах и через сетку;

-имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг);

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:

-прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча;

-то же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения;

- после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания),;

-после прыжка в глубину (спрыгивания);

-передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым, левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;

-нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за собой;

-блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего;

-нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует.

ТЕМА 4. Техническая подготовка.

Теория:

- значение технической подготовки;
- характеристика техники сильнейших волейболистов;
- разбор технических приемов игры (подач, приемов, передач, нападающих ударов);
- положение туловища и рук игрока в момент прёма снизу.

Практика.

Техника нападения. Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами;

Действия с мячом:

- передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

-передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;

- передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх);

Подача мяча – верхняя прямая.

Нападающие удары:

-нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач:

Техника защиты:

-действия без мяча;

- остановка прыжком;

-падения и перекаты после падений;

-сочетание способов перемещений с остановками и стойками;

-сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите;

Действия с мячом прием мяча:

-- выход под мяч;

- положение рук, ног, туловища и согласованность движений при передаче;

- передача мяча над собой на месте и в движении;

- встречная передача мяча в колоннах;

- передача мяча в парах с передвижением;

- передача мяча у стены, щита;

- передачи мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны3 в зону 4 или из зоны 6 в зону3, из зоны3 в зону 2;

- снизу двумя руками;

- нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2;

- прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

-одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

Отработка техники приёма мяча двумя руками снизу:

- имитационные упражнения с волейбольными мячами;

- специальные упражнения индивидуально у стены;

- специальные упражнения в группах через сетку;

- нижняя передача положение рук и ног, туловища;

Отработка техники подачи мяча:

- нижние подачи, прямая и боковая;

- верхняя прямая подача;

- стойка;

- подбрасывание мяча;

- положение туловища, ног, рук;

- замах, удар направление полёта мяча

Отработка приёма подачи мяча:

- двумя руками сверху;

- двумя руками снизу

Выполнение техники передачи мяча*:*

- специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приёмов на каждом занятии;

- летящего с различной траекторией;

- мяча в стенку (индивидуальные и групповые упражнения);

- мяча во встречных колоннах;

- мяча в парах тройках у сетки;

снизу одной и двумя руками;

Выполнение техники приёма мяча:

- положение туловища и рук игрока в момент приёма снизу;

- упражнения в парах и группах (на месте и в движении);

- приём мяча, отскочившего от сетки;

- приём подач сверху и снизу двумя руками;

Выполнение техники подачи мяча:

- подачи мяча: нижняя, верхняя прямая, верхняя боковая, подача на точность;

- несколько подач подряд разными способами;
- прямой нападающий удар (обучение и отработка);

Выполнение техники нападающего удара и блокирования:

- перемещения и прыжки у сетки имитация блокирования;
-прыжки вверх с доставанием двумя руками мяча, подвешенного над сеткой;
- нападающий удар при одиночном блокировании;
- блокирование;
- блокирование нападающего удара на сниженной сетке, нападающего удара нормальной высоты;
- нападающие удары из зон 4,3 и 2;
- защитные действия (обучение и совершенствование);
- действия в парах, тройках, с партнёром у стены, действия после удара руководителя с
- предварительным выходом из зон 1, 5 и 6 после нападающих ударов через сетку.

ТЕМА 5. Тактическая подготовка.

Теория:

- характеристика индивидуальных тактических действий, тактических систем в нападении и защите**;**
- анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд (тактика приемов, передач. тактика подачи).

Практика.

Отработка индивидуальных тактических действий в защите:

- умение определить возможное направление полёта мяча и своевременно выйти для его приёма;
- применять верхнюю и нижнюю передачу в соответствии с игровой обстановкой.

Отработка групповых тактических действий в нападении:

- первая передача мяча из зон 5,4,6 в зону 3 и вторая передача в зону 4;
- первая передача из зон 1, 2, 6 в зону 3 и вторая в зону 2, из зоны 2 через сетку;
- передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зону2 в зону 3, из зоны 3 через сетку;

Отработка групповых тактических действий в защите:

- страховка игрока, принимающего мяч от противника или выполняющего передачу в неблагоприятных условиях.

Выполнение индивидуальных тактических действий игры:

- индивидуальные тактические действия в нападении;
- умение направить мяч через сетку в уязвимые места, применять нижнюю и верхнюю
- подачи в соответствии с игровой обстановкой;
- разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку.

Выполнение индивидуальных тактических действий в защите:

- умение при блокировании определять зону, из которой будет произведён нападающий удар;
- применять способы приёма и передачи мяча (сверху или снизу);
- выбор наиболее целесообразного способа приёма сильных и нацеленных подач.

Выполнение групповых тактических действий в нападении:

- приём мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2;
- первая передача для нападающего удара;
- вторая передача игроку, сильнейшему в нападении;
- передача за голову для выполнения нападающего удара.

Выполнение групповых тактических действий в защите:

- страховка игроков при нападающем ударе и блокировании;
- расположение игроков задней линии при блокировании;

Выполнение командных тактических действий в нападении и защите:

- игра в нападении со второй передачи игроком зоны нападения;
- игра в нападении с первой передачей (ознакомление);
- взаимодействие игроков в нападении и в защите, тактические комбинации;
- игра в защите: игрок зоны 6 страхует в линии нападения; игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

Учебные игры:

- расположение игроков при своей подаче и подаче противника;
- выбор места игроками при передачах мяча для нападения, при подачах, нападении противника;
- определение места блокирования и взаимодействия всех игроков;

игры между группами.

ТЕМА 6. Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по волейболу.).

Теория. Правила игры в волейбол. Правила соревнований. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Оформление хода и результата соревнований.

Практика. Отработка правил игры в волейбол. Судейство игр самостоятельно во время тренировочного процесса.

ТЕМА 7. Промежуточные и итоговое контрольное испытание.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Анализ ошибок при выполнении нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовки.

ТЕМА **8. Итоговое занятие.**

Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение лучших спортсменов. Индивидуальные рекомендации на лето. Перспективы дальнейшего обучения.

Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде в открытых водоемах и плавсредствах, пожарная безопасность дома и на даче).

Практика. Проведение учащимися мастер-классов. Игра в волейбол.

Планируемые результаты:

Лчностные:

- соблюдать правила безопасности при выполнении игровых действий;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- соблюдать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- умение применятьупражнения различной целевой направленности;
- умение применять правила игры;
- владеть основой судейской терминологии и жестов.

Предметные:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости;
- выполнять приёмы и передачи мяча;
- выполнять подачу мяча (снизу, сверху, сбоку);
- выполнять нападающий удар;
- выполнять защитные действия (блоки, страховки);
- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

Метапредметные:

-проявлять уважительное отношение к товарищам по команде и соперникам,

проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
-добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, овышающих результативность выполнения