

Краснодарский край, город Армавир  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1  
(полное наименование образовательного учреждения)

Принята на заседании  
методического совета от  
31 августа 2024 г. протокол №1  
\_\_\_\_\_ Р.К. Погосова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ гимназии №1  
\_\_\_\_\_ В.В. Гуреева

м.п. «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СЕРЕБРЯНЫЙ МЯЧ» (волейбол)**

Уровень программы: \_\_\_\_\_ *базовый* \_\_\_\_\_

Сроки реализации программы: *1 год (34 ч.) 2 часа в неделю* \_\_\_\_\_

Возрастная категория: *от 14 до 17 лет* \_\_\_\_\_

Состав группы: *до 30 человек* \_\_\_\_\_

Форма обучения: \_\_\_\_\_ *очная* \_\_\_\_\_

Вид программы: *модифицированная* \_\_\_\_\_

Программа реализуется на **бюджетной основе**

ID - номер Программы в Навигаторе \_\_\_\_\_

**Автор - составитель:**

*Куницын К.И учитель  
физической культуры МБОУ гимназии №1*

г. Армавир 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа предназначена для изучения дисциплины **-волейбол** с учащимися спортивно-оздоровительных групп МБОУ гимназии № 1, имеет **физкультурно-спортивную направленность** и соответствует **базовому уровню обучения**, разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

-Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г., № 1726-р.;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30.11.2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;

- приказа Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.№ 241 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 24.4.3172-14»;

- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г.;

- краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 г.).

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической, тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

**Актуальность** программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях настольным теннисом детей и подростков, которые по уровню общего развития не могут быть зачислены на обучение по предпрофессиональной программе или не ориентированы на обучение по ней.

Программа нацелена на использование в учебно-тренировочной деятельности современных технологий (набор знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков):

- здоровьесберегающие технологии: в целях создания безопасных условий для занятий и рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствия физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- технологии обучения здоровью: включающие гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек;

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья: в целях воспитания у учащихся культуры здоровья, формирования представления о здоровье как ценности, стимулировании мотивации на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье;

- оздоровительные технологии: в целях решения задач укрепления физического здоровья учащихся.

### ***Уровень программы, объем и сроки***

***Уровень программы:*** базовый.

***Срок реализации программы:*** 1 год (34 учебных недели).

Программа базового уровня предусматривает развитие и укрепление основных физических качеств и двигательных умений и навыков учащихся, развивает и укрепляет интерес учащихся к избранному виду спорта, формирует устойчивую мотивацию к дальнейшему спортивному совершенствованию и формирует у них специальные знания и практические навыки игры в настольный теннис.

В процессе обучения по программам данного образовательного уровня учащиеся не только приобретают базовые знания теории физической культуры и спорта и техники игры избранного вида, но и развивают свою индивидуальность, формируют коммуникативные способности и имеют возможность развивать и совершенствовать свои творческие и физические способности.

Программа базового уровня учитывает возрастные, гендерные и индивидуальные особенности обучающихся, ориентирует их на развитие самостоятельности в обучении и устойчивой мотивации образовательной и спортивной деятельности в соответствии с уровнем физических способностей.

### ***Цели и задачи программы***

***Целью*** программы является удовлетворение потребностей учащихся в занятиях волейболом, развитие и поддержка одаренных обучающихся, максимальная реализация индивидуальных особенностей, способностей и интересов обучающихся.

#### ***Задачи программы:***

##### *Обучающие:*

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта, настольном теннисе;
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, и их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить необходимым двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить базовым элементам игры в настольный теннис;
- сформировать умение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать психомоторные способности учащихся.

##### *Развивающие:*

- развить основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, быстроту, выносливость;
- развить специальные двигательные способности, необходимые для настольного тенниса;
- способствовать формированию самоопределения учащихся и спортивной ориентации.

##### *Оздоровительные:*

- повышать сопротивляемость организма учащихся неблагоприятным факторам окружающей среды и температуры воздуха, закалять организм;
- укреплять органы и системы организма учащихся;
- формировать правильную осанку, укреплять мышцы стопы в целях профилактики плоскостопия.

##### *Воспитательные:*

- воспитать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и толерантность, сохраняя индивидуальность;
- приучить учащихся к здоровому образу жизни и предупреждению вредных привычек;
- воспитать нравственно-волевые и государственно-патриотические качества личности учащихся.

### ***Форма обучения***

Форма обучения - очная (контактная). Возможна реализация программы в электронном формате с применением дистанционных технологий.

При реализации программы в дистанционном режиме может проводиться корректировка учебных разделов программы с увеличением количества часов на теоретическую подготовку. Тренерами-преподавателями разрабатываются индивидуальные планы учебно-тренировочных заданий с обязательным учетом уровня физической подготовленности, материально-технических условий проведения самостоятельных занятий и возможности обратной связи с тренером-преподавателем.

### ***Формы и режим занятий***

***Основная форма проведения занятий*** – учебно-тренировочное занятие.

***Другие формы занятий***: открытые занятия, спортивные соревнования, мастер-классы, матчевые встречи и др.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

***Типы учебно-тренировочных занятий***: комбинированные, практические, теоретические, контрольные, диагностические.

***Режим занятий***: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. Режим занятий устанавливается в начале учебного года. При объективных причинах в расписание занятий могут быть внесены коррективы.

***Расписание учебно-тренировочных занятий*** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, графика обучения учащихся в общеобразовательных школах и других учреждениях.

В каникулярное время расписание занятий может быть скорректировано в связи с освобождением учащихся от занятий в общеобразовательной школе.

***Недельная нагрузка***: 2 часа в неделю.

***Продолжительность учебно-тренировочного занятия***: не более 2 академических часов.

### ***Особенности реализации образовательного процесса***

Комплектование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года возможно проведение ротации учащихся на вакантные места.

***Условия набора***: на обучение по программе принимаются все желающие без предъявления требований по уровню физической подготовки.

***Наполняемость в учебной группе*** от 15 до 30 человек.

Учебные группы могут быть одно- и разновозрастные; однополые и смешанные.

В смешанных разновозрастных группах повышается требование по учету возрастных и физиологических особенностей организации учебно-тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся.

***Форма организации учащихся на занятии***: групповая.

***Методы обучения***: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

***Методы организации учащихся***: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

### ***Планируемые результаты программы***

За время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Волейбол» у учащихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Все это создает условия для достижения метапредметных (формирование универсальных учебных действий (УУД), предметных и личностных образовательных результатов:

#### ***Метапредметные результаты***

##### ***Регулятивные УУД :***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебно-тренировочной деятельности, поиском средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности, отстаивать свою точку зрения, анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений

##### ***Коммуникативные УУД:***

- умение работать в паре, в коллективе, в команде;
- умение определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать возникающие конфликты с учащимися в группе, принимая во внимание взаимные интересы и проявляя толерантность;
- умение учиться выполнять различные роли в группе и команде;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы, сравнивать и группировать отдельные элементы.

##### ***Познавательные УУД:***

- умение ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью тренера-преподавателя, различать и описывать акробатические упражнения;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы по итогам совместной работы всей группы на тренировочном занятии, команды на спортивном соревновании;
- делать упражнения по условиям, заданным тренером-преподавателем, по образцу, по рассказу или показу, по заданной схеме и самостоятельно строить схему выполнения упражнения.

#### ***Предметные результаты***

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- сформированность навыка владения техническими средствами обучения и программами;
- сформированность навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлайн-платформ, контентных сайтах, блогах и др.

#### ***Личностные результаты:***

- формирование интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой, настольным теннисом;

- формирование мотивов учебно-тренировочной деятельности и личностный смысл спортивной деятельности, принятие и усвоение своей социальной роли, готовности и способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения уважать соперников, сверстников и взрослых;
- формирование положительных черт характера и умения проявлять свои гуманные и этические качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование ценностно-смысловых установок, отражающих индивидуально-личностные позиции и социальные компетенции;
- формирование процесса саморегуляции, умения сосредоточиться и противостоять неблагоприятным воздействиям.

В результате освоения программы, учащиеся *будут знать*:

- историю настольного тенниса в мире, России и регионе;
- влияние занятий физической культурой на организм человека;
- основные принципы здорового образа жизни;
- правила игры и основы судейства игр по настольному теннису;
- основные виды физической нагрузки и физические качества;
- правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом и способы оказания первой помощи;
- основные технические приемы игры и способы тренировки.

*Будут уметь*:

- выполнять технические элементы;
- выполнять специальную разминку и проявлять уровень развития физических качеств;
- соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- демонстрировать тактические способности;
- демонстрировать культуру и спортивную этику;
- участвовать в соревнованиях;

Выполнять требования норм ОФП, СФП согласно возрастным требованиям.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 34 учебных недели:

№.№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Теоретическая подготовка	<b>8</b>	<b>8</b>		беседа
1.2.	Техническая подготовка:	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Общая физическая подготовка	<b>20</b>		<b>20</b>	педагогическое наблюдение, диагностика
	Специальная физическая подготовка	<b>10</b>		<b>10</b>	педагогическое наблюдение, диагностика
	Технико-тактическая подготовка	<b>9</b>		<b>9</b>	педагогическое наблюдение, диагностика
1.3.	Контрольные занятия	<b>1</b>		<b>1</b>	стартовая диагностика
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

В условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся заня-



подготовка										
<b>Соревновательная подготовка</b>	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий	в процессе занятий
<b>Контрольные занятия</b>	1									1
<b>Итого часов:</b>	<b>68</b>									

### *Содержание учебного плана*

#### *Теоретическая подготовка*

#### *Тема 1. ФК и спорт в России. История развития волейбола как вида спорта.*

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков. Спорт как общественный феномен, цели и многообразие функций спорта. Олимпийский спорт. История развития волейбола. Достижения российских волейболистов.

#### *Тема 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.*

##### *Профилактика травматизма.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Поведение в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила обращения и ухода за инвентарём. Подготовка спортивного инвентаря к занятиям. Особенности спортивной одежды при различных погодных условиях. Меры предупреждения травматизма.

#### *Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.*

##### *Врачебный контроль и самоконтроль*

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.

#### *Тема 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма волейболиста. Спортивный режим как фактор успеха. Правильная организация режима тренировочных нагрузок и отдыха.

#### *Тема 5. Правила игры в волейбол и основы судейства.*

Эволюция правил игры в волейбол. Упрощенные правила соревнований. Действующая редакция правил. Методика судейства соревнований. Судейская терминология и жестикауляция. Протокол соревнований.



## **2.2.2. Техническая подготовка**

### **2.2.2.1. Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:** команды для управления группой, понятие о строю и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**Легкоатлетические упражнения:** бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

**Подвижные игры:** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

**Спортивные игры:** Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

#### **2.2.2.2. Специальная физическая подготовка**

##### *Специально-подготовительные упражнения*

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:**

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом -отягощением.
- подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

#### **Упражнения для развития прыгучести:**

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в три шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:**

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски волейбольного мяча в стену.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи:**

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения);
- подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающего удара:**

- броски набивного мяча из-за головы двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку; то же в парах;
- имитация прямого нападающего удара, держа в руках отягощение (до 1 кг);
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;
- то же через сетку;
- совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах;
- то же с мячом у тренировочной сетки;

- многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнером.

#### **Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании:**

- прыжковые упражнения, описание раннее в сочетании с подниманием рук вверх;
- стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя ладонями отбить мяч в стену, (мяч надо отбивать в высшей точке взлета);
- выполнение блокирования после перемещений, остановок;
- передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования;
- то же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180;
- то же, но на расстоянии 1 м от сетки;
- то же, но остановка и прыжок по сигналу;
- нападающий с мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч за себя, 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 мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует

### **2.2.3. Техничко-тактическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка***

##### Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходные положения);
- ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед;
- сочетание способов перемещений.

##### Действия с мячом.

передачи мяча:

- сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения;
- передачи в парах;

Отбивание мяча:

- отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее;
- отбивание мяча с собственного подбрасывания;
- отбивание мяча, подброшенного партнером;
- с места и после приземления.

Подача мяча:

- нижняя прямая;
- подача в стенку;
- подача через сетку из-за лицевой линии;
- подача нижняя боковая.

Нападающие удары:

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

#### ***Техника защиты.***

##### Действия без мяча. Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка;
- ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед;
- перемещения приставными шагами лицом вперед, боком;
- остановка шагом.

##### Действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от

нижней подачи;

- прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

### ***Тактическая подготовка***

#### **Тактика нападения**

Индивидуальные действия:

- выбор места для выполнения нижней подачи;

- выбор места для второй передачи и зоне.

Групповые действия:

- взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче);

- взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия:

- прием нижней подачи и первая передача в зону 3;

- прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### **Тактика защиты**

- выбор места при приеме нижней подачи;

- расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### ***Интегральная подготовка (спортивные игры).***

Выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.

Выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.

Многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.

Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.

Чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.

Учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.

Проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

#### ***2.2.4. Соревновательная подготовка***

Участие в спортивных соревнованиях способствует закреплению техники игры, правил проведения соревнований, изучению правил судейства. Соревновательная практика развивает психологическую устойчивость, целеустремленность, способствует гражданско-патриотическому воспитанию, соблюдению норм спортивной этики. Участие в составе сборных команд воспитывает чувство ответственности и коллективизма.

**Учебно-методическое обеспечение**

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры, гантели <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> Мячи, стойки, гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка, медболы <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Техника, ударов, подач, отбивание и блокирование мяча	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <b>Приемы:</b> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<b>Оборудование:</b> мячи, свисток, сетка, тренажеры <b>Методические материалы:</b> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	<b>Методы:</b> Словесный, наглядный, практический. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<b>Оборудование:</b> мячи, свисток <b>Методические материалы:</b> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<b>Методы:</b> Соревновательно - игровой, словесный <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация.	<b>Оборудование:</b> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <b>Методические материалы:</b> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<b>Методы:</b> соревновательно-игровой, практиче-	<b>Оборудование:</b> мячи, свисток, секундомер, рулетка	обсуждение, обобщение знаний и

			ский. <b>Приемы:</b> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<b>Методические материалы:</b> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	умений
--	--	--	---	--	--------

### ***Итоговая аттестация***

Результаты освоения программы отслеживаются путём педагогического наблюдения за каждым ребёнком и в целом за развитием всей группы на занятиях в течение учебного года, а также путём анализа результатов участия в спортивных соревнованиях.

В начале учебного года (освоения программы) учащиеся проходят диагностику уровня общей и специальной физической подготовки по основным развиваемым физическим качествам (стартовая диагностика). Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения, которые подобраны с учетом возраста и гендерной принадлежности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (ст. 75), но и не запрещает ее проведение (ст. 60) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям реализации программ.

По окончании учебного года по результатам итоговой аттестации определяется уровень освоения дополнительной общеразвивающей программы.

К прохождению итоговой аттестации допускаются все учащиеся, не имеющие на момент ее прохождения медицинских противопоказаний. В том случае, если учащийся по объективным причинам не смог принять участие в итоговой аттестации в указанные сроки (болезнь, травма, пропуск учебных занятий), для него назначается дополнительный срок с учетом его реабилитации (восстановление и освоение пропущенного учебного материала). Уровень освоения теоретического материала программы проверяется в ходе диагностической беседы по основным вопросам.

При желании продолжить обучение учащиеся, имеющие показатели по контрольно-тестовым нормативам, соответствующие требованиям индивидуального отбора для зачисления на соответствующий уровень и год обучения дополнительной предпрофессиональной программы, при условии соответствия возраста и отсутствия медицинских противопоказаний, могут быть зачислены на обучение по ней.

Учащиеся, не выполнившие требования индивидуального отбора для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, и учащиеся, не желающие обучаться по ней, могут продолжать обучение по дополнительной общеразвивающей программе повторно.

*Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке*

Возраст	оценка	Бег 30 м (с)		Челночный бег 5х6 м		Бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя, см		Прыжок с места со взмахом руками, см.		Прыжок в длину с места (см)	
		Мальч	Девоч.	Мальч	Девоч.	Мальч	Девоч	Мальч	Девоч	Мальч.	Девоч.
<b>9-10</b>	<b>5</b>	6.5	6.8	14.5	15.0	260	250	25	24	130	120
	<b>4</b>	6.9	7.1	15.0	15.5	250	240	24	23	120	110
	<b>3</b>	7.3	7.6	15.5	16.0	235	230	23	22	110	100
<b>11-12</b>	<b>5</b>	6.2	6.5	14.0	14.5	270	265	28	26	140	130
	<b>4</b>	6.6	6.9	14.5	15.0	250	250	27	25	130	115
	<b>3</b>	7.0	7.3	15.0	15.5	240	240	23	23	110	105
<b>13-14</b>	<b>5</b>	6.0	6.3	13.5	14.0	310	275	32	30	145	135
	<b>4</b>	6.4	6.7	14.0	14.3	280	265	31	28	135	125
	<b>3</b>	6.8	7.1	14.8	15.0	250	240	30	27	120	115
<b>15-16</b>	<b>5</b>	5.8	6.1	13.0	13.7	400	300	37	32	160	145
	<b>4</b>	6.2	6.5	13.5	14.1	340	275	36	31	150	135
	<b>3</b>	6.6	6.9	14.3	14.8	300	250	35	30	140	120
<b>16 и старше</b>	<b>5</b>	5.6	5.8	12.5	13.3	450	350	40	35	180	165
	<b>4</b>	6.0	6.3	13.0	13.8	400	300	39	34	165	145
	<b>3</b>	6.3	6.7	13.8	14.5	350	275	38	33	150	130



### **Контрольный тест для оценки уровня технической подготовки**

<b>Технический прием</b>	<b>Количество попыток</b>	<b>Оценочный уровень</b>
Передача мяча двумя руками сверху стоя на месте	5	высокий уровень(85-100%) - средний уровень (60-85%) - низкий уровень ( ниже 60%)
Передача мяча двумя руками снизу стоя на месте	5	
Нижняя прямая подача с 3 –х метров от сетки	5	

### **Вопросы для собеседования по теоретической подготовке**

1. Какие виды физической культуры вы знаете?
2. Когда и как зародился волейбол как вид спорта?
3. Какие успехи волейболистов России и Краснодарского края вы знаете?
4. Каковы требования к спортивной одежде и обуви волейболиста?
5. Назовите способы и виды закаливания.
6. Перечислите требования к поведению волейболистов в спортивном зале и на спортивной площадке.
7. Какова роль медицинского обследования спортсменов?
8. Как влияют на организм спортсмена систематические занятия физической культурой и спортом?
9. Что входит в понятие спортивный режим?
10. Какие виды подач в волейболе вы знаете?
11. Какие виды спортивной подготовки вы знаете?
12. Перечислите основные физические качества.
13. Какие физические качества наиболее значимы для волейболистов?
14. Назовите порядок расстановки и перехода игроков команды на площадке.
15. Какую роль в подготовке волейболиста играет спортивный режим?
16. Как ведется счет игры на соревнованиях?
17. Какова роль разминки в подготовке к тренировочному занятию и выступлению на соревнованиях?
18. Какие волевые качества воспитываются в процессе спортивной деятельности?
19. Является ли волейбол олимпийским видом спорта?
20. Назовите порядок подсчета мячей в игровой партии.

## *Список литературы*

### Список литературы для педагогов

1. Волейбол/Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск., СибГАФК, 2002.
3. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.
4. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 1991.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник. М., 2000.
8. Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1981.
9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Учебник. — М.: ФИС, 1983.
10. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка волейболистов. - М., 1985.
11. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
12. Марков К.К. Тренер – педагог и психолог. – Иркутск, 1999.
13. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. – М., 1998.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
15. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.
16. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
17. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982.
21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 241 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 24.4.3172-14»
22. Приказ министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка и организации, и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
23. Приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
24. Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 г. № 680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».
25. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.Д. Железняк и др. М. Советский спорт, 2005.
26. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
27. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999.
28. Спортивные игры /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.
29. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
30. Тюрин В.И. Методика обучения и совершенствования в волейболе. – М., 1994.
31. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спор-

- те в Российской Федерации».
32. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  33. Чуркин А. А. Основы тактической подготовки начинающих волейболистов. Учебное пособие. – СПбГЭИ, 1997.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996.
2. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
3. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье! / Л.Н. Волошина. - М.: Аркти, 2000.
4. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
5. Николаева, Н.И. Школа мяча / Н.И. Николаева. - СП. "Детство- Пресс", 2008.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.volley.ru/> - Федерация волейбола России
6. <http://bmsi.ru/doc/c541cc4a-debe-4aeb-a114-347589c20329>. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс]. Режим доступа.
7. <http://fcior.edu.ru>, <http://eog.edu.ru>. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов
8. <http://windows.edu.ru>. Единое окно доступа к образовательным ресурсам
9. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru). Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

**Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса:** RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.