

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Ухтуйская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
От 27.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 172 от 28.08.2023г.  
Директор МОУ Ухтуйская СОШ  
Н.С.Инжеваткина

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Антипов Д.А.  
педагог дополнительного образования

с. Ухтуй

2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на развитие и оздоровление организма школьников. Физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм, стимулировать деятельность всех его систем, содействовать росту и развитию подростка. Главными направлениями в развитии двигательных качеств должны быть: усиленное развитие скоростно-силовых качеств, быстроты реакции и взрывной силы, умеренное развитие медленной силы и общей выносливости, гибкости и расслабления мышц. Программа выполнена с учетом Примерной программы для учащихся 1–11-х классов доктора педагогических наук В.И. Лях, М: «Просвещение», 2011г., созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.

В работе используются все виды занятий: практические, индивидуальные и самостоятельная работа подростка. На индивидуальных занятиях педагог занимается с отстающими по программе детьми или позже пришедшими в коллектив. Индивидуальные занятия ведутся с ребятами, у которых нужно выявить и развить индивидуальные способности.

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

### **Основными задачами программы являются:**

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

### **Значимость (актуальность) и отличительные особенности программы**

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

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий волейболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям волейболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Срок освоения программы:** 1 год (2023 – 2024уч.г).

**Адресат программы:** 11 – 17 лет, 5-11 классы, количество обучающихся 30 человек

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:**

2 группы:

Младшая группа (11-13 лет) 2 занятия по 2 часа каждое, т.е. 4 часа в неделю

Старшая группа (14-17 лет) 2 занятия по 2 часа 30 минут каждое, т.е. 5 часов в неделю.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15–20 минутных бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий. (9ч в неделю –306 часов в год).

#### **Формы и режим занятий:**

1. теоретические и групповые практические занятия,
2. соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
3. педагогическое тестирование.

**Объем программы:** общее количество учебных часов – 306 (68 занятий), необходимых для освоения программы.

#### **Планируемые результаты**

В результате реализации программы у воспитанников будут сформированы следующие УУД:

**Личностные:** установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

**Регулятивные:** понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом; осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Познавательные:** проводить сравнение и классификацию объектов; понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; проявлять индивидуальные спортивные способности.

**Коммуникативные:** работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных; обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; слушать собеседника; договариваться и приходить к общему решению; формулировать собственное мнение и позицию; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные:** формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

тестирование, выполнение контрольных упражнений (нормативов).

#### **Средства диагностики:**

наблюдения;

собеседование;

анкетирование учащихся;

тестирование и мониторинг здоровья.

**Учебный план  
младшая группа**

№	Наименование разделов.	Всего занятий	В том числе		Форма промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1.	Теоретическая подготовка.	3	3		тест
2.	Общая физическая подготовка.	25		25	
3.	Специальная физическая подготовка.	18		18	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка.	10		10	
5	Тактическая подготовка.	10		10	Участие в соревнованиях
6	Контрольные испытания. Тесты.	2		2	тест
7	Итого занятий:	68	3	65	

**Учебный план  
старшая группа**

№	Наименование разделов.	Всего занятий	В том числе		Форма промежуточной аттестации
			теоретических	практических	
1.	Теоретическая подготовка.	2	2		тест
2.	Общая физическая подготовка.	15		15	
3.	Специальная физическая подготовка.	22		22	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка.	13		13	Участие в соревнованиях
5	Тактическая подготовка.	13		13	
6	Контрольные испытания. Тесты.	3		3	тест
7	Итого занятий:	68	2	66	

**Календарно-учебный график младшая группа**

Раздел /месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	1	1			1				
2	4	2	3	3	2	3	3	3	2
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4			2	2		1	2	2	1
5		1	1	1	1	1	1	2	2
6	1								1
Всего занятий	8	6	8	8	6	7	8	9	8

**Календарно-учебный график старшая группа**

Раздел /месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	1				1				
2	2	2	2	2	2	2	2	1	
3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
4	1	1	2	2		1	2	2	2
5		1	2	2	1		1	3	3
6	1					1			1
Всего	8	6	8	8	6	7	8	9	8

### Календарно - тематическое планирование младшая группа

№	Дата	Название раздела, темы занятия	Объем часов	Форма занятия		Форма аттестации
				Теоретическая часть занятий/форма организации деятельности	Практическая часть занятий/форма организации деятельности	
1		Правила по технике безопасности на занятиях. Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Изучение верхней передачи мяча сверху.	2	Правила игры	Проверка знаний по презентации	тест
2-3		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.	4	Рассказ, показ	Техника передвижения в стойке	
4-5		Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи.	4	Правила игры	Передача мяча	
6-7		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	4	Рассказ, показ	Передача мяча	
8-9		Сведения о строении и функциях организма человека.	4	Видео фильм и презентация	ОФП	

		Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Введение в начальные игровые ситуации.				
10-11		Правила игры. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4	Рассказ, показ	Боковая подача	
12-13		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.	4	Рассказ, показ	Передачи мяча	
14-15		Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Нижняя боковая подача.	4	Правила игры	Передачи мяча	
16-17		Общая и специальная физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.	4	Рассказ, показ	Техника передвижения	
18-19		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Подвижные игры и эстафеты.	4	Рассказ, показ	Передача мяча	Участие в районных соревнованиях
20-21		Соревнования по пионерболу среди учащихся школы	4		технические приемы	
22-23		Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	4	Рассказ, показ	Выбор способа ловли	
24-		Общая и специальная	4	Рассказ, показ		

25		физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.				
26-27		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Верхняя передача в прыжке. Нижняя боковая подача. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.	4	Рассказ, показ	Виды подач	
28-29		Общая и специальная физическая подготовка. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	4	Рассказ, показ	Стойка защитника	
30-31		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Подводящие упражнения для нападающих действий. Нижняя боковая подача.	4	Рассказ, показ	Нападающий удар	
32-33		Общая и специальная физическая подготовка. Передачи для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол в три касания. «Пионербол».	4	Рассказ, показ	Игра	Участие в соревнованиях
34-35		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя и верхняя передачи. Прямая нижняя подача мяча. Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в	4	Рассказ, показ	Нападающий удар	

		волейбол.			
36-37		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая и прямая подачи.	4	Рассказ, показ	Выполнение подводящих упражнений
38-39		Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Подводящие упражнения для нападающих действий. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	Рассказ, показ	Выполнение
40-41		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий. Организация и проведение соревнований.	4	Рассказ, показ	Выполнение
42-43		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	Видео фильм и презентация	Выполнение
44-45		Общая и специальная физическая подготовка. Контрольная игра, соревнование.	4	Рассказ, показ	Выполнение
46-47		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи.	4		Выполнение

		Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд. Двухсторонняя игра в волейбол.				
48-49		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Введение в начальные игровые ситуации. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	Рассказ, показ	Выполнение	Умение играть в команде
50-51		Общая и специальная физическая подготовка. Нижняя и верхняя передачи. Упражнения для обучения блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	Рассказ, показ	блокирование	
52-53		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Обучение нападающему удару. Двухсторонняя игра в волейбол.	4	Правила игры	Передача мяча	
54-55		Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Блокировка нападающего удара. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	4	Рассказ, показ	Техника передвижения	
56		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	2	Рассказ, показ	Виды подач	

		<p>Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.          Нижняя боковая и прямая подачи.          Техника верхней подачи.          Двухсторонняя игра в волейбол.</p>				
57		<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Основные стойки, перемещения и остановки.          Введение в начальные игровые ситуации.          Обучение нападающему удару.          Совершенствование техники верхней подачи мяча.          Двухсторонняя игра в волейбол.          Подвижные игры и эстафеты.</p>	2	Видео фильм и презентация	технические приемы	
58		<p>Общая и специальная физическая подготовка.          Упражнения в парах с мячом.          Техника игры в волейбол.          Нападающий удар и блокирование.          Нижняя передача над собой и за спину.          Двухсторонняя игра в волейбол.          Подвижные игры и эстафеты.</p>	2	Рассказ, показ	Выбор передачи	
59-60		<p>Техника игры в волейбол.          Нападающий удар и блокирование.          Нижняя передача над собой и за спину.          Двухсторонняя игра в волейбол.          Подвижные игры и эстафеты.</p>	4	Рассказ, показ	Нападающий удар	
61-62		<p>Обучение нападающему удару.          Совершенствование техники верхней подачи мяча.          Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	4	Рассказ, показ	Нападающий удар	
63-64		<p>Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.          Нижняя боковая и прямая подачи.          Техника верхней подачи.</p>	4	Рассказ, показ	технические приемы	
65-66		<p>Нижняя и верхняя передачи.          Упражнения для обучения</p>	4	Рассказ, показ	технические приемы	

		блокированию. Нижняя боковая и прямая подачи. Техника верхней подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.				
67-68		Основные стойки, перемещения и остановки. Подводящие упражнения для верхней подачи. Обучение разбегу и прыжку для нападающих действий. Верхняя передача над собой и вперёд.	4	Рассказ, показ	технические приемы	

### Календарно - тематическое планирование старшая группа

№ занятия	Дата	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	
				Теоретическая часть занятий/форма организации деятельности	Практическая часть занятий/форма организации деятельности		
1		Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2,30	Правила игры	Проверка знаний по презентации	Популяризация занятий физической культурой и спортом.	
2-3		Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Техника передвижения в стойке баскетболиста		
4-5		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	5	Правила игры	Ловля мяча		
6-7		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Передача мяча		
7-8		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя	5	Видео фильм и презентация	Бросок мяча		Умение играть в команде

		снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.				
9-10		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	5	Рассказ, показ	Бросок мяча	
11-12		Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Ведение мяча	
13-14		Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	5	Правила игры	Ведение мяча	
15-16		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Техника передвижения	
17-18		Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Ведение мяча	готовность к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни
19-20		Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	5	Видео фильм и презентация	технические приемы	
21-22		Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Выбор способа ловли	
23-24		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ		
25-27		Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из	5	Рассказ, показ	ведения, бросков в зависимости от	

		зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол			ситуации на площадке	
28-29		Соревнования по волейболу. Среди учащихся школы	5	Рассказ, показ	технические приемы	
30-32		Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	7,30	Рассказ, показ	Действия одного	
33-35		Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	7,30	Рассказ, показ	Действия одного	Участие в соревнованиях
36-37		Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	5	Рассказ, показ	Действия одного	
38-40		Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	7,30	Рассказ, показ	Выполнение подводящих упражнений	
41-43		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	7,30	Рассказ, показ	Выполнение	
44-48		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	12,30	Рассказ, показ	Выполнение	
49-52		Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	10,00	Видео фильм и презентация	Выполнение	

53-55		Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов.	7,30	Рассказ, показ	Выполнение	
56-58		Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	7,30		Выполнение	
59-61		Система игры в защите «углом назад». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	7,30		Выполнение	
62-65		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии (2 номер) с изменением позиций игроков.	7,30		Выполнение	
66-68		Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии (2 номер) с изменением позиций игроков.	7,30		Выполнение	

## Содержание программы

### Младшая группа.

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

#### **Тема 2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

#### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

#### **Тема 4. Гигиена волейболиста.**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

#### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение

условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара  
прием подачи,  
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

#### **Тема 7. Правила игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

#### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

#### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
  - упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

#### **Тема 10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

#### **Тема 11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**Тема 12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

**Старшая группа**

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **Тема 2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

### **Тема 4. Гигиена волейболиста.**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **Тема 5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- прием и передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **Тема 6. Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

### **Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:**

- перемещения,
- прием и передачи,
- подачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **Тема 7. Правила игры в волейбол.**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

### **Тема 10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

### **Тема 11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами.

Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**Тема 12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## **Материально техническая база**

Для занятий по программе «Волейбол» необходимы следующие средства и материалы:

1. Спортивный зал
2. Волейбольная сетка
3. Спортивный инвентарь для занятий ОФП.
4. Проектор, экран, компьютер для теоретических занятий.
5. Методические материалы для педагога дополнительного образования.

## **Оценочные материалы**

**Приемные требования.** При приеме в группы начальной подготовки учитываются показатели физического развития, физической подготовленности, результаты наблюдений за действиями детей в подвижных играх и за выполнением технических приемов (подводящих упражнений), проведения спортивных соревнований среди учащихся МОУ Хазанская СОШ. Требования по физическому развитию и нормативы по физической подготовленности представлены в таблице.

Упражнения	отлично	10 лет хорошо	удовлетворительно	отлично	11 лет хорошо	удовлетворительно	отлично	12 лет хорошо	удовлетворительно
<b>Физическая подготовленность</b>									
<b>Девочки</b>									
1. Бег 20 м (сек.)	3,8 и менее	3,9—4,1	4,2—4,4	3,7 и менее	3,8—4,1	4,2—4,4	3,5 и менее	3,6—4,0	4,1—4,3
2. Высота подскока (см)	40 и выше	39—34	33—28	43 и выше	42—37	36—32	47 и выше	46—42	41—35

3. Прыжок в длину с места (см)	170 и более	169—155	154—141	175 и более	174—160	159—142	190 и более	189—175	174—160
4. Бег 40 сек. (м)				174 и более	173—163	162—156	182 и более	181—175	175—172
5. Бег 60 м (сек.)	9,6 и менее	9,7—10,4	10,5—11,2	9,2 и менее	9,3—9,9	10,0—10,4	8,8 и менее	8,9—9,5	9,6—10,1
6. Бег 300 м (сек.)	55,0 и менее	55,1—57,0	57,1—59,5	54,0 и менее	54,1—56,5	56,6—58,5	52,0 и менее	52,1—54,5	54,6—56,5
<b>Мальчики</b>									
1. Бег 20 м (сек.)	3,7 и менее	3,8—4,0	4,1—4,3	3,5 и менее	3,6—3,8	3,9—4,1	3,3 и менее	3,4—3,7	3,8—4,1
2. Высота подскока (см)	44 и выше	43—36	35—30	46 и <sup>1</sup> выше	45—39	38—32	50 и выше	49—43	42—38
3. Прыжок в длину с места (см)	180^и более	179—165	164—154	186 и более	185—168	167—152	196 и выше	195—180	179—165
4. Бег 40 сек. (м)				180 и более	179—174	173—169	195 и более	194—185	184—180
5. Бег 60 м (сек.)	9,0 и менее	9,1—9,8	9,9—10,2	более 8,7 и менее	8,8—9,3	9,4—10,0	более 8,2 и менее	8,3—9,2	9,3—9,8
6. Бег 300 м (сек.)	53,9 и менее	54,0—56,0	56,1—58,0	52,0 и менее	52,1—54,0	54,1—56,0	48,0 и менее	48,1—50,8	50,9—52,8

#### План для участия школьников в районных соревнованиях

№	Наименование мероприятия	сроки	Место проведения
1.	Зимний Фестиваль ГТО 1 этап (ОФП)	Январь 2024	ФСЦ «Колос»
2.	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России -2020»	Февраля 2024	ФСЦ «Колос»
3.	Соревнования по хоккею с мячом на валенках	февраля 2024	ФСЦ «Колос»
4	Стритбол школьники	февраля 2024	ФСЦ «Колос»
5	Фестиваль ГТО 2 этап.( пулевая стрельба), лыжные гонки.	Марта 2024	ФСЦ «Колос»
6	Волейбол школьники (Спартакиада)	Марта 2024	По Положению
7	Пулевая стрельба в зачет спартакиады работников предприятий Зиминского района, сдача норм ГТО по пулевой стрельбе	апреля 2024	с.Кимильтей
8	Соревнования по легкой атлетике среди школьников..	Мая 2024	с. Кимильтей

9	Соревнования по русской лапте (школьники)	мая 2024	с. Кимильтей
10	Районный туристический слет среди школьников	Июня 2024	с. Кимильтей
11	Сдача нормативов комплекса ГТО для всех ступеней	30 ноября 2023	с. Кимильтей
12	Новогодний турнир школьники, настольный теннис, шахматы, шашки.	21 декабря 2023	по Положению
13	Мини футбол	30 сентября 2023	с. Кимильтей
14	Кубок по волейболу памяти В.Н. Тарасова	2 сентября 2023	с.Ухтуй
15	Кросс нации 2023	16 сентября 2023	с.Услон
16	Фестиваль ГТО по легкой атлетике	23 сентября 2023	с. Кимильтей

### Литература

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2003. – 176 с.
2. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин,А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 520 с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. –М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.