

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
А.В. Шербаков
Приказ от 14.05.2026 № 233



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 3 года
Количество учебных часов: 648 часов

Автор составитель:
Солодовникова И.В.
методист,
тренер-преподаватель
высшей
квалификационной
категории

Тосно
2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями вступил в силу 01.04.2025г).;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями 24.12.2025г);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с 01.03.2021г. до 01.03.2027г.);
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый

Актуальность. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия по программе «Волейбол» позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, приобрести стойкую мотивацию к занятиям физической культурой через учебно-тренировочные занятия по волейболу, а также овладеть основными навыками данного вида спорта.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы обучающихся различного возраста по виду спорта волейбол. Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, подготовлена с учетом базовых требований к учебным программам дополнительного образования для занятий волейболом во внеурочное время. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями обучающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет необходимое количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники и тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую

подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала. Занятия волейболом являются общедоступными, раскрывающими себя в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Кроме этого, волейбол имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни.

Адресат программы – данная программа рассчитана для обучающихся 9 -16 лет.

Период обучения	Минимальная наполняемость группы	Нормативный объем нагрузки
3 года	15 человек	6 часов

Срок реализации программы: 3 года.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Максимальное количество часов – 648 часов.

Цель и задачи программы.

Цель Программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка средствами волейбола, а также мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития волейбола;
- обучить технике и тактике игры в волейбол;
 - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
 - обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой;
- знать основы физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- развивать функциональные возможности каждого ребенка;
- развивать морально волевые качества;
- развивать внимание, мышление;
- развивать позитивную мотивацию к регулярным занятиям волейболом;
- развивать стойкую потребность к регулярным занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные качества обучающихся;
- воспитывать доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- воспитывать взаимопонимание и бесконфликтность в общении, качества, обладающие высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные:

- обучающийся знает правила игры в волейбол;
- обучающийся рационально распределяет своё время в режиме дня;
 - обучающийся ведет наблюдение за показателями своего физического развития и технической подготовленности;
- обучающийся знаком с соревновательным видом деятельности.

Метапредметные:

- обучающийся способен определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-обучающийся умеет находить ошибки при выполнении заданий и может их исправлять;
-обучающийся способен объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- обучающийся показывает социальную ответственность и компетентность;
- обучающийся осознает важность культуры здоровья и безопасного образа жизни, а также поддерживает их;
- обучающийся показывает собственное трудолюбие, сознательное, творческое отношение к образованию, труду и жизни;
- обучающийся проявляет организаторские навыки и умеет работать в коллективе.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

стойкую потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания и навыки для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства.

На первый год обучения зачисляются все желающие заниматься по данной программе, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и заявление от родителей.

Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Многолетняя подготовка волейболистов строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Начинать заниматься волейболом надо с раннего возраста. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей спортивные двигательные навыки. Причем обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем у новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей.

Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно.

Необходимость многолетней подготовки обусловлена также тем, что волейбол отличается сложной техникой обучения. Эта сложность в первую очередь объясняется следующим – все технические приемы игры выполняются при очень кратковременном прикосновении руками к мячу. К тому же эти приемы должны быть эффективными в быстро меняющихся условиях игры. Поэтому, высокая степень владения навыками игры может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Принимая во внимание сложность подготовки волейболистов, совершенствование их возможно только на основе систематического подхода, внедрение которого характерно для спорта на современном этапе его развития.

Реализация программы рассчитана на период обучения спортсмена в объединениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Необходимое материально-техническое обеспечение:

Игровой спортивный зал 12/24 м. со специализированным покрытием. Обучающиеся должны посещать занятия в чистой аккуратной спортивной форме, соответствующей требованиям вида спорта волейбол.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мячи волейбольные MIKASA MVA200	Шт.	15-20
2.	Барьеры л/атлетические	Шт.	10
3.	Скакалки	Шт.	15
4.	Мячи для метания: теннисные	Шт.	10
5.	Медицинболы 2кг	Шт.	10
6.	Маты легкоатлетические	Шт.	15
7.	Эспандеры резиновые	Шт.	10
8.	Волейбольная сетка	Шт.	1
9	Гимнастические скамейки	Шт.	3-5

Перечень технических средств обучения

№п/п	Наименование	Кол-во
1	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2	Камера	1 шт.
3	Тренажер для отработки нападающего удара	1 шт.
4	Тренажер для отработки верхней передачи пасующего	1 шт.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практи ка	
1.	Теоретическая и психологическая подготовка.	8	8	-	Опрос/ наблюдение
2.	Общефизическая подготовка (ОФП)	82	6	76	Опрос/ наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30	8	22	Опрос/ наблюдение
4.	Техническая подготовка (ТП)	72	10	62	Опрос/ наблюдение
5.	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (ИП)	14	2	12	Опрос/ наблюдение
6.	Инструкторская, судейская практика	-	-	-	Опрос/ наблюдение
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	2	4	Опрос/ наблюдение
8.	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	4	1	3	Опрос/ наблюдение
	Всего:	216	37	179	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая и психологическая подготовка. Техника безопасности на занятиях;	8	8	-	Опрос/ наблюдение
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	68	4	64	Опрос/ наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	4	30	Опрос/ наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	76	10	66	Опрос/ наблюдение
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (ИП)	16	2	14	Опрос/ наблюдение
6	Инструкторская, судейская практика	4	2	2	Опрос/ наблюдение
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	2	4	Опрос/ наблюдение
8	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	4	1	3	Опрос/ наблюдение
	Всего:	216	33	183	

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая и психологическая подготовка.	8	8	-	Опрос/ наблюдение
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	48	2	46	Опрос/ наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	4	38	Опрос/ наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	80	10	70	Опрос/ наблюдение
5	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (ИП)	22	4	18	Опрос/ наблюдение
6	Инструкторская, судейская практика	6	2	4	Опрос/ наблюдение
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	2	4	Опрос/ наблюдение
8	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	4	1	3	Опрос/ наблюдение
	Всего:	216	33	183	

Утвержден
приказом от «___» _____ 20__ г. № ____

**Календарный учебный график
На 20__/20__ учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы: «Волейбол»

Год обучени я	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количеств о учебных часов всего в год	Количеств о учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год обучени я		01.09.2025	31.05.2026	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучени я		01.09.2026	31.05.2027	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучени я		01.09.2027	31.05.2028	36	216	108	3 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

1 год обучения

Волейбол, как вид спорта, имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий волейболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбола» являются:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям волейболом;
- формировать специальные знания, умения и навыки по технике волейбола;
- ознакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- познакомить с игровой специализацией волейболистов. по функциям игроков;

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевых качества;
- развивать внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся:
- воспитывать доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- воспитывать взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

Первый год обучения

Предметные:

- обучающийся знает правила игры в волейбол;
- обучающийся рационально распределяет своё время в режиме дня;
- обучающийся ведет наблюдение за показателями своего физического развития и технической подготовленности;

Метапредметные:

- обучающийся умеет находить ошибки при выполнении заданий и может их исправлять;
- обучающийся способен объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- обучающийся осознает важность культуры здоровья и безопасного образа жизни, а также поддерживает их;
- обучающийся показывает собственное трудолюбие, сознательное, творческое отношение к образованию, труду и жизни;
- обучающийся проявляет организаторские навыки и умеет работать в коллективе.

Обучающиеся должны знать:

1. Теоретические основы техники: стоек и передвижений, передач мяча, верхней подачи, нападающего удара.
2. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
3. Иметь понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.

4. Технику и методику выполнения контрольных нормативов по ОФП.
5. Элементарные правила гигиены спортсмена.
6. Простейшие упражнения на растягивание.
7. Значение и воздействие водных процедур на организм.
8. Рациональный режим дня и питания

Должны уметь выполнять:

1. Простейшие упражнения по ОФП: на силу, быстроту, выносливость, прыгучесть, ловкость;
2. Элементарные упражнения на растягивание;
3. Легкоатлетические упражнения, челночные ускорения;
4. Верхнюю и нижнюю передачи в парах; верхнюю подачу с собственного набрасывания;
5. Прыжковые упражнения: многоскоки, через барьеры, выпрыгивания вверх;
6. Выполнять на хорошем уровне контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая, психологическая подготовка (8ч).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Пожарная безопасность. Правила эвакуационных действий при ЧС. Место проведения УТЗ и инвентарь на занятиях. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем организма.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема 5. Основы техники игры.

Основные понятия о спортивной технике игры в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической подготовки волейболиста.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Психологические особенности личности. Факторы, необходимые для формирования психологической готовности к соревнованиям. Понятие психологической надежности в командных видах спорта. Методы психологической коррекции.

Тема 7. Спортивные соревнования. Классификация соревнований.

Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке команды. Подготовка к различным соревнованиям, участие в соревнованиях.

Тема 8. Правила соревнований классического волейбола.

Правила соревнований по классическому волейболу. Организация соревнований, состав участников, судейская бригада.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка (82ч).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения около гимнастической стенки. Упражнения с резиновым амортизатором.

Тема 2. Гимнастические упражнения.

Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на гимнастических скамейках с мячами. Акробатические упражнения: перекаты на спину, кувырки назад, стойки, лазания, ползания.

Тема 3. Силовые упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Броски набивного мяча 2 кг. в парах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Тема 4. Упражнения на быстроту передвижений.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, тоже с ходу. Бег 10, 20 метров с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки», «Снайперы», «Уголки» и другие. Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Тема 5. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Гимнастические упражнения лежа на спине, животе.

Тема 6. Ловкость.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Различные лазания и перелазания через препятствие. Л/а эстафеты с предметами. Встречные эстафеты с различным инвентарем. Двойные многоскоки со скакалкой. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Подвижные игры «Невод», «Прыжковая удочка», «Снайперы», «День и ночь».

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка (30ч).

Специальная физическая подготовка преподается как в основной, так и в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки с подтягиванием колена на месте, в движении вперед. Прыжки опорные, со скакалкой, двойные, разнообразные многоскоки, подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице. Прыжки через барьеры, скамейку. Скоростно-силовые упражнения. Различные приседания: в парах, с весом до 10кг, с резиновым амортизатором. Запрыгивания на возвышенность (тумбу) и спрыгивание на гимнастический мат.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты движений, перемещений.

Челночные ускорения 5/6, 3/10. Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед по сигналу. Бег с максимальной частотой шагов на месте, с высоким подниманием бедра, перемещением левым правым боком. Бросковые упражнения с набивными и теннисными мячами. Подвижная игра «Уголки», «Салки», волейбольные эстафеты с мячами.

Тема 3. Упражнения для развития техники приема и передач мяча.

Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Вращение одной, двумя руками вперед-назад; стоя на месте и в прыжке. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 13 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера в средней стойке. Имитация верхней передачи мяча в стойке, нижней с перемещением влево вправо, с падением в сторону на бедро. Многократные передачи набивного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, сидя на полу, стоя; постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах: от груди, из-за головы, снизу, спиной, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами.

Тема 4. Упражнения для выполнения нападающих ударов.

Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота, через сетку на месте и в прыжке и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания стоя. Броски набивного мяча 1 кг. через сетку в прыжке с двух шагов разбега.

Тема 5. Упражнения, необходимые при блокировании.

Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Стойка блокирующего, выпрыгивания вверх со стойки. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча, ладоней партнера. Перемещение по зонам 2,3,4 с последующей остановкой и прыжком вверх с вынесением рук над сеткой.

Тема 6. Упражнения, необходимые для выполнения верхней прямой подачи.

Имитационные упражнения по технике верхней прямой подачи, стоя на месте, с шагом. Удары по неподвижному мячу в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже в парах, навстречу друг другу. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Разнообразные броски набивного мяча 1 кг., 2 кг. одной рукой; двумя руками в парах: стоя и сидя на полу. Выполнение таких упражнений как, «Циркуль», «Диагональ».

Раздел 4.

Техническая подготовка (72ч).

Тема 1. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку. Перемещение приставными шагами лицом, левым и правым боком, и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Челночный бег 6/5 приставными шагами боком, «Салки».

Передачи. Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте; на месте в стену; над собой в движении вперед; после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в тройках с перемещением вслед за мячом; по зонам 6-3-4, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-4. Передачи мяча над собой на точность стоя на месте и в движении вдоль сетки; в парах с продвижением вперед-назад.

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

Подачи. Верхняя прямая подача; в стену – расстояние 6 м, 9 м; в парах на точность – расстояние 6-8 м; через сетку – расстояние 4 м, 6 м, 8 м; из-за лицевой линии через сетку; в правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу, стоя у стены. Ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, с места. Игровое задание: соревнование на точность метания малых и теннисных мячей кистью. Удар через сетку по мячу с собственного набрасывания, и с набрасывания мяча партнером. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающий удар через сетку после передачи связующего из зоны три, два.

Тема 2. Техника защиты.

Стойки и перемещения. Защитная стойка волейболиста. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку; движения на месте в низкой стойке. Скоростные перемещения к «четырем точкам» на площадке, влево-вправо вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя передача мяча после перемещения спиной. Верхняя и нижняя передачи мяча (прием мяча) после отскока от стены (расстояние 1-2 м). То же, но передачи после отскока от пола, выполненного партнером через сетку из-за головы двумя руками (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу двумя руками после выполнения верхней прямой подачи партнера в парах; после отскока от стены, через сетку.

Нижняя передача после отскока от сетки. В парах, направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи расстояние 7м, 9м; нижняя (первая) передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Раздел 5.

Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (14ч).

Тема 1. Подвижные игры с элементами волейбола.

Выполнение технических приемов в сочетании с соревновательной деятельностью. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных игровых сочетаниях.

Игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол», «Снайперы», «Уголки»; игра мини-волейбол; учебная игра - волейбол без подачи, с простым вводом (броском) мяча в игру.

Тема 2. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Игровые задания по технике и тактике на основе изученного материала. Тренировочные игры с различными заданиями, ситуациями. Товарищеские игры.

Раздел 6.

Инструкторская, судейская практика.

По программе «Волейбол» инструкторская и судейская практика в первый год обучения с обучающимися не предполагается.

Раздел 7.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (6ч).

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления выделяются применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Применение фармакологических средств восстановления и витаминов с учетом сезонных изменений; релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Также применяются психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).

Тема 2. Медико-биологические средства (витамины, душ, водные процедуры)

Тема 3. Воздействие водных процедур на организм. Роль закаливания на организм спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Рабочая программа

2 год обучения

Волейбол, как вид спорта, имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий волейболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбола» являются:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес сознательное отношение к занятиям волейболом;
- формировать специальные знания, умения и навыки по технике волейбола;
- ознакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с международными правилами игры;
- обучить судейской терминологии, правилам ведения протокола соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения стойкими навыками игры;
- обучить игровой специализации волейболистов по функциям игроков;

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевых качества;
- развивать внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся:
- воспитывать доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- воспитывать взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

Второй год обучения

Предметные:

- обучающийся знает правила игры в волейбол;
- обучающийся рационально распределяет своё время в режиме дня;
- обучающийся ведет наблюдение за показателями своего физического развития и технической подготовленности;
- обучающийся знаком с соревновательным видом деятельности;
- обучающийся знает протокол соревнований, судейские жесты.

Метапредметные:

- обучающийся способен определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся умеет находить ошибки при выполнении заданий и может их исправлять;
- обучающийся способен объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- обучающийся показывает социальную ответственность и компетентность;
- обучающийся осознает важность культуры здоровья и безопасного образа жизни, а также поддерживает их;
- обучающийся показывает собственное трудолюбие, сознательное, творческое отношение к образованию, труду и жизни;
- обучающийся проявляет организаторские навыки и умеет работать в коллективе.

Обучающиеся должны знать:

1. Теоретические основы техники: стоек и передвижений, передач мяча, верхней подачи, нападающего удара.
2. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
3. Правила поведения при пожаре.
4. Иметь понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.
5. Иметь понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.
6. Технику и методику выполнения контрольных нормативов по ОФП.
7. Элементарные правила гигиены спортсмена.
8. Простейшие упражнения на растягивание.
9. Значение и воздействие водных процедур на организм.
10. Рациональный режим дня и питания

11. Правила проведения и судейства соревнований по волейболу.

Должны уметь выполнять:

1. Простейшие упражнения по ОФП: на силу, быстроту, выносливость, прыгучесть, ловкость;
2. Элементарные упражнения на растягивание;
3. Верхнюю и нижнюю передачи в парах; прямой нападающий удар с верхней подачу с собственного набрасывания;
4. Прыжковые упражнения: многоскоки, через барьеры, выпрыгивания вверх.
5. Восстановительные мероприятия: водные процедуры
6. Выполнять на хорошем уровне контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая, психологическая подготовка (8ч).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Пожарная безопасность. Правила эвакуационных действий при ЧС. Место проведения УТЗ и инвентарь на занятиях. Выбор правильной спортивной обуви, соответствующей требованиям вида спорта волейбол.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем организма.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема 5. Основы техники и тактики игры.

Понятия о спортивной технике и тактике игры в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки волейболиста.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Психологические особенности личности. Факторы, необходимые для формирования психологической готовности к соревнованиям. Понятие психологической надежности в командных видах спорта. Методы психологической коррекции.

Тема 7. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 8. Соревнования по волейболу. Организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка (68ч).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения около гимнастической стенки. Упражнения с резиновым амортизатором.

Тема 2. Гимнастические упражнения.

Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на гимнастических скамейках с мячами. Акробатические упражнения: перекаты на спину, кувырки назад, стойки, лазания, ползания.

Тема 3. Силовые упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Броски набивного мяча 2 кг. в парах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Тема 4. Упражнения на быстроту передвижений.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, тоже с ходу. Бег 10, 20 метров с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки», «Снайперы», «Уголки» и другие. Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Тема 5. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Гимнастические упражнения лежа на спине, животе.

Тема 6. Ловкость.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Различные лазания через препятствие. Л/а эстафеты с предметами. Встречные эстафеты с различным инвентарем. Двойные многоскоки со скакалкой. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Подвижные игры «Невод», «Прыжковая удочка», «Снайперы», «День и ночь».

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка (34ч).

Специальная физическая подготовка преподается как в основной, так и в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки с подтягиванием колена на месте, в движении вперед. Прыжки опорные, со скакалкой, двойные, разнообразные многоскоки,

подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице. Прыжки через барьеры, скамейку. Скоростно-силовые упражнения. Различные приседания: в парах, с весом до 10кг, с резиновым амортизатором. Запрыгивания на возвышенность (тумбу) и спрыгивание на гимнастический мат.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты движений, перемещений.

Челночные ускорения 5/6, 3/10. Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед по сигналу. Бег с максимальной частотой шагов на месте, с высоким подниманием бедра, перемещением левым правым боком. Бросковые упражнения с набивными и теннисными мячами. Подвижная игра «Уголки», «Салки», волейбольные эстафеты с мячами.

Тема 3. Упражнения для развития техники приема и передач мяча.

Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Вращение одной, двумя руками вперед-назад; стоя на месте и в прыжке. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 13 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера в средней стойке. Имитация верхней передачи мяча в стойке, нижней с перемещением влево вправо, с падением в сторону на бедро. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, сидя на полу, стоя; постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах: от груди, из-за головы, снизу, спиной, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами.

Тема 4. Упражнения для выполнения нападающих ударов.

Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота, через сетку на месте и в прыжке и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания стоя. Броски набивного мяча 1 кг. через сетку в прыжке с двух шагов разбега.

Тема 5. Упражнения, необходимые при блокировании.

Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Стойка блокирующего, выпрыгивания вверх со стойки. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча, ладоней партнера. Перемещение по зонам 2,3,4 с последующей остановкой и прыжком вверх с вынесением рук над сеткой.

Тема 6. Упражнения, необходимые для выполнения верхней прямой подачи.

Имитационные упражнения по технике верхней прямой подачи, стоя на месте, с шагом. Удары по неподвижному мячу в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже в парах, навстречу друг другу. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Разнообразные броски набивного мяча 1 кг., 2 кг. одной рукой; двумя руками в парах: стоя и сидя на полу. Выполнение таких упражнений как, «Циркуль», «Диагональ».

Раздел 4.

Технико-тактическая подготовка (76ч).

Техническая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку. Перемещение приставными шагами лицом, левым и правым боком, и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Челночный бег 6/5 приставными шагами боком, «Салки».

Передачи. Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте; на месте в стену; над собой в движении вперед; после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в тройках с перемещением вслед за мячом; по зонам 6-3-4, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-4. Передачи мяча над собой на точность стоя на месте и в движении вдоль сетки; в парах с продвижением вперед-назад.

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

Подачи. Верхняя прямая подача; в стену – расстояние 6 м, 9 м; в парах на точность – расстояние 6-8 м; через сетку – расстояние 4 м, 6 м, 8 м; из-за лицевой линии через сетку; в правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу, стоя у стены. Ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, с места. Игровое задание: соревнование на точность метания малых и теннисных мячей кистью. Удар через сетку по мячу с собственного набрасывания, и с набрасывания мяча партнером. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающий удар через сетку после передачи связующего из зоны три, два.

Тема 2. Техника защиты.

Стойки и перемещения. Защитная стойка волейболиста. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку; движения на месте в низкой стойке. Скоростные перемещения к «четырем точкам» на площадке, влево-вправо вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя передача мяча после перемещения спиной. Верхняя и нижняя передачи мяча (прием мяча) после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Тоже, но передачи после отскока от пола, выполненного партнером через сетку из-за головы двумя руками (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу двумя руками после выполнения верхней прямой подачи партнера в парах; после отскока от стены, через сетку.

Нижняя передача после отскока от сетки. В парах, направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи расстояние 7м, 9м; нижняя (первая) передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на

точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место; на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тема 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; выбор места при защитных действиях в зонах на задней линии; при приеме защитных действий под сеткой; при системе игры «углом назад».

Раздел 5.

Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (16ч).

Тема 1. Подвижные игры с элементами волейбола.

Выполнение технических приемов в сочетании с соревновательной деятельностью; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных игровых сочетаниях.

Игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол», «Снайперы», «Уголки»; игра мини-волейбол; учебная игра - волейбол без подачи, с простым вводом (броском) мяча в игру.

Тема 2. Игры по правилам мини-волейбола, классического волейбола.

Игровые задания по технике и тактике на основе изученного материала. Тренировочные игры с различными заданиями, ситуациями. Товарищеские игры. Проведение учебных, контрольных игр по правилам волейбола.

Раздел 6.

Инструкторская, судейская практика (4ч).

Тема 1. Основы методики судейства.

Тема 2. Правила соревнований по волейболу.

Тема 3. Терминология и судейские жесты.

Тема 4. Ведение протокола соревнований.

Раздел 7.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (6ч).

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления выделяются применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Применение фармакологических средств восстановления и витаминов с учетом сезонных изменений; релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Также применяются психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).

Тема 2. Медико-биологические средства (витамины, душ, водные процедуры)

Тема 3. Воздействие водных процедур на организм. Роль закаливания на организм спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансеризация. Ведение дневника самоконтроля за нагрузкой и соблюдение рациона питания. Режим дня и питания.

Рабочая программа

3 год обучения

Волейбол, как вид спорта, имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий волейболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбола» являются:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес сознательное отношение к занятиям волейболом;
- формировать специальные знания, умения и навыки по технике волейбола;
- ознакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с международными правилами игры;
- обучить судейской терминологии, правилам ведения протокола соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения стойкими навыками игры;
- обучить игровой специализации волейболистов по функциям игроков;

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально-волевых качества;
- развивать внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся:
- воспитывать доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- воспитывать взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- обучающийся знает правила игры в волейбол;

- обучающийся рационально распределяет своё время в режиме дня;
- обучающийся ведет наблюдение за показателями своего физического развития и технической подготовленности;
- обучающийся знаком с соревновательным видом деятельности.

Метапредметные:

- обучающийся способен определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- обучающийся умеет находить ошибки при выполнении заданий и может их исправлять;
- обучающийся способен объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- обучающийся показывает социальную ответственность и компетентность;
- обучающийся осознает важность культуры здоровья и безопасного образа жизни, а также поддерживает их;
- обучающийся показывает собственное трудолюбие, сознательное, творческое отношение к образованию, труду и жизни;
- обучающийся проявляет организаторские навыки и умеет работать в коллективе.

Третий год обучения

Обучающиеся должны знать:

1. Теоретические основы техники: стоек и передвижений, передач мяча, верхней подачи, нападающего удара.
2. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
3. Правила поведения при пожаре.
4. Иметь понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.
5. Иметь понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.
6. Технику и методику выполнения контрольных нормативов по ОФП.
7. Элементарные правила гигиены спортсмена.
8. Простейшие упражнения на растягивание.
9. Значение и воздействие водных процедур на организм.
10. Рациональный режим дня и питания
11. Правила проведения и судейства соревнований по волейболу.

Должны уметь выполнять:

12. Простейшие упражнения по ОФП: на силу, быстроту, выносливость, прыгучесть, ловкость;
13. Элементарные упражнения на растягивание;
14. Легкоатлетические упражнения, челночные ускорения;
15. Верхнюю и нижнюю передачи в парах; прямой нападающий удар с верхней подачу с собственного набрасывания;
16. Прыжковые упражнения: многоскоки, через барьеры, выпрыгивания вверх.
17. Восстановительные мероприятия: водные процедуры
18. Выполнять на хорошем уровне контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая, психологическая подготовка (8ч).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по волейболу. Пожарная безопасность. Правила эвакуационных действий при ЧС. Место проведения УТЗ и инвентарь на

занятиях. Выбор правильной спортивной обуви, соответствующей требованиям вида спорта волейбол.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения волейбола.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем организма.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Тема 5. Основы техники и тактики игры.

Понятия о спортивной технике и тактике игры в волейбол. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки волейболиста.

Тема 6. Оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

Тема 7. Спортивные соревнования. Организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся, в подготовке спортсменов. Правила соревнований по волейболу. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка (48ч).

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики волейбола. ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения около гимнастической стенки. Упражнения с резиновым амортизатором.

Тема 2. Гимнастические упражнения.

Упражнения на гимнастических матах. Упражнения на гимнастических скамейках с мячами. Акробатические упражнения: перекувырки на спину, кувырки назад, стойки, лазания, ползания.

Тема 3. Силовые упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Броски набивного мяча 2 кг. в парах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Тема 4. Упражнения на быстроту передвижений.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, тоже с ходу. Бег 10, 20 метров с максимальной скоростью. Бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений. Кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 30 м. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки», «Снайперы», «Уголки» и другие. Многоборье: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Тема 5. Гибкость.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Гимнастические упражнения лежа на спине, животе.

Тема 6. Ловкость.

Разнонаправленные движения руками и ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Различные лазания через препятствие. Л/а эстафеты с предметами. Встречные эстафеты с различным инвентарем. Двойные многоскоки со скакалкой. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Подвижные игры «Невод», «Прыжковая удочка», «Снайперы», «День и ночь».

Раздел 3.

Специальная физическая подготовка (42ч).

Специальная физическая подготовка преподается как в основной, так и в заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Тема 1. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки с подтягиванием колена на месте, в движении вперед. Прыжки опорные, со скакалкой, двойные, разнообразные многоскоки, подскоки. Бег по песку без обуви. Бег и прыжки по лестнице. Прыжки через барьеры, скамейку. Скоростно-силовые упражнения. Различные приседания: в парах, с весом до 10кг, с резиновым амортизатором. Запрыгивания на возвышенность (тумбу) и спрыгивание на гимнастический мат.

Тема 2. Упражнения для развития быстроты движений, перемещений.

Челночные ускорения 5/6, 3/10. Рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед по сигналу. Бег с максимальной частотой шагов на месте, с высоким подниманием бедра, перемещением левым правым боком. Бросковые упражнения с набивными и теннисными мячами. Подвижная игра «Уголки», «Салки», волейбольные эстафеты с мячами.

Тема 3. Упражнения для развития техники приема и передач мяча.

Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены. Вращение одной, двумя руками вперед-назад; стоя на месте и в прыжке. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 13 лет).

Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера в средней стойке. Имитация верхней передачи мяча в стойке, нижней с перемещением влево вправо, с падением в сторону на бедро. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, волейбольного мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, сидя на полу, стоя; постепенно увеличивая расстояние до нее. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах: от груди, из-за головы,

снизу, спиной, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами.

Тема 4. Упражнения для выполнения нападающих ударов.

Имитация прямого нападающего удара. Броски набивного мяча из-за головы в парах. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота, через сетку на месте и в прыжке и т.п. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами, техническими средствами. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания стоя. Броски набивного мяча 1 кг. через сетку в прыжке с двух шагов разбега.

Тема 5. Упражнения, необходимые при блокировании.

Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Стойка блокирующего, выпрыгивания вверх со стойки. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. Перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча, ладоней партнера. Перемещение по зонам 2,3,4 с последующей остановкой и прыжком вверх с вынесением рук над сеткой.

Тема 6. Упражнения, необходимые для выполнения верхней прямой подачи.

Имитационные упражнения по технике верхней прямой подачи, стоя на месте, с шагом. Удары по неподвижному мячу в парах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, тоже в парах, навстречу друг другу. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 13 лет).

Разнообразные броски набивного мяча 1 кг., 2 кг. одной рукой; двумя руками в парах: стоя и сидя на полу. Выполнение таких упражнений как, «Циркуль», «Диагональ».

Раздел 4.

Технико-тактическая подготовка (80ч).

Техническая подготовка.

Тема 1. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку. Перемещение приставными шагами лицом, левым и правым боком, и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Челночный бег 6/5 приставными шагами боком, «Салки».

Передачи. Передача мяча сверху и снизу двумя руками; над собой - на месте; на месте в стену; над собой в движении вперед; после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в тройках с перемещением вслед за мячом; по зонам 6-3-4, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-4. Передачи мяча над собой на точность стоя на месте и в движении вдоль сетки; в парах с продвижением вперед-назад.

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

Поддачи. Верхняя прямая подача; в стену – расстояние 6 м, 9 м; в парах на точность – расстояние 6-8 м; через сетку – расстояние 4 м, 6 м, 8 м; из-за лицевой линии через сетку; в правую, левую половины площадки.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу, стоя у стены. Ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, с места. Игровое задание:

соревнование на точность метания малых и теннисных мячей кистью. Удар через сетку по мячу с собственного набрасывания, и с набрасывания мяча партнером. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Нападающий удар через сетку после передачи связующего из зоны три, два.

Тема 2. Техника защиты.

Стойки и перемещения. Защитная стойка волейболиста. Техника средней стойки, переход из средней в низкую стойку; движения на месте в низкой стойке. Скоростные перемещения к «четырем точкам» на площадке, влево-вправо вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием мяча снизу и сверху двумя руками. Верхняя передача мяча после перемещения спиной. Верхняя и нижняя передачи мяча (прием мяча) после отскока от стены (расстояние 1-2 м). Тоже, но передачи после отскока от пола, выполненного партнером через сетку из-за головы двумя руками (расстояние 4-6 м). Прием мяча снизу двумя руками после выполнения верхней прямой подачи партнера в парах; после отскока от стены, через сетку.

Нижняя передача после отскока от сетки. В парах, направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи расстояние 7м, 9м; нижняя (первая) передача в зону нападения.

Блокирование: одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3,2,4; «ластами» на кистях – стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

Тактическая подготовка.

Тема 1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, которому передающий обращен лицом; подача верхняя прямая на точность в зоны – по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место; на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Тема 2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи; выбор места при защитных действиях в зонах на задней линии; при приеме защитных действий под сеткой; при системе игры «углом назад».

Раздел 5.

Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры (22ч).

Тема 1. Подвижные игры с элементами волейбола.

Выполнение технических приемов в сочетании с соревновательной деятельностью; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных игровых сочетаниях.

Игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол», «Снайперы», «Уголки»; игра мини-волейбол; учебная игра - волейбол без подачи, с простым вводом (броском) мяча в игру.

Тема 2. Игры по правилам классического волейбола.

Игровые задания по технике и тактике на основе изученного материала. Тренировочные игры с различными заданиями, ситуациями. Товарищеские игры. Проведение учебных, контрольных игр по правилам волейбола.

Раздел 6.

Инструкторская, судейская практика (6ч).

Тема 1. Основы методики судейства. Правила соревнований по волейболу.

Тема 2. Терминология и судейские жесты.

Тема 3. Ведение протокола соревнований.

Тема 4. Международный протокол.

Раздел 7.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (6ч).

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим обучающихся, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления выделяются применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Применение фармакологических средств восстановления и витаминов с учетом сезонных изменений; релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Также применяются психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Тема 1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).

Тема 2. Медико-биологические средства (витамины, душ, водные процедуры)

Тема 3. Воздействие водных процедур на организм. Роль закаливания на организм спортсмена.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансеризация. Ведение дневника самоконтроля за нагрузкой и соблюдение рациона питания. Режим дня и питания.

Календарно-тематический план
На 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Группа № ____ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
3.	Влияние физических упражнений на организм человека. Стойки и перемещения.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
4.	ОРУ без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Стойка волейболиста.	2	комбинированное	текущий		
5.	ОРУ для мышц ног, спины, брюшного пресса. Перемещения в высокой стойке. Ла эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
6.	ОРУ упражнения с предметами - набивными мячами (1кг). Имитация верхней передачи мяча. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
7.	Стойки и перемещения. Имитация техники верхней передачи. Бег с ускорением до 30 м. «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
8.	Выполнение КПН	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение наблюдение		
9.	Верхняя передача мяча над собой, в стену. Перемещение в средней стойке в зонах. Подвижные игры.		комбинированное	текущий		

10.	Перемещение в стойке к четырем точкам в зонах. Верхняя передача мяча над собой, в движении, в стену. Имитация броска мяча двумя руками. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
11.	Верхняя передача мяча над собой. Техника средней стойки волейболиста. Прыжковые упражнения. «Удочка»	2	комбинированное	текущий		
12.	Комбинированные эстафеты с предметами. Выполнение КПН	2	комбинированное	наблюдение опрос		
13.	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в стену. Имитация техники нижней передачи	2	комбинированное	текущий		
14.	Верхняя передача мяча в стену с движением, в парах. Имитация техники нижней передачи, нижняя стойка. «Циркуль»	2	комбинированное	текущий		
15.	ОРУ в парах. Нижняя передача мяча над собой в различных сочетаниях. «Уголки»	2	комбинированное	текущий		
16.	Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Ускорения до 30м. Правила пионербол.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
17.	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
18.	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Пионербол.	2	комбинированное	текущий		
19.	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в парах, нижняя в стену. Л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
20.	Стойки и перемещения. Нижняя передача мяча в парах, тоже в стену. Прыжковые упражнения. «Удочка».	2	комбинированное	текущий		
21.	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Л/а эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	текущий		
22.	ОРУ в движении. Техника передач мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Броски мяча из-за головы в парах через сетку. Пионербол.	2	комбинированное	Самостоятель ное выполнение		

23.	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
24.	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Скидка через сетку без прыжка. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
25.	Прием мяча сверху, снизу с перемещением в зонах. Броски мяча одной рукой в парах. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
26.	Круговая тренировка. Л/а бег в спокойном темпе. Пионербол	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
27.	Техника передач с перемещением вслед за мячом. Прием мяча в средней стойке. Пионербол двумя мячами.	2	комбинированное	текущий		
28.	ОРУ в движении. Броски мяча в парах. Имитация верхней подачи. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
29.	Имитация техники верхней подачи, удар по встречному мячу. Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Мини-волейбол 1-1.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
30.	Техника верхней подачи. Мини-волейбол 2-2. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
31.	Верхняя подача в парах с 5-7 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением. ОФП на гимн. скамейке.	2	комбинированное	текущий		
32.	Учебная игра мини-волейбол 2-2. Упражнения в парах с предметами - резиновыми мячами, набивными мячами (1кг).	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
33.	Верхняя подача в парах через сетку, расстояние 7 м. Комбинированные эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
34.	Верхняя подача через сетку, 7-9 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
35.	Стойки и перемещения в зонах. Нижняя передача в парах с приемом мяча после подачи. ОФП - упражнение «диагональ»	2	комбинированное	текущий		

36.	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска с перемещением. Теннисный волейбол. «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
37.	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
38.	Техника нападающего удара. Имитация ударного движения. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
39.	Техника нападающего удара. Наскок. Имитация ударного движения, удар по неподвижному мячу. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
40.	Наскок. Имитация ударного движения в прыжке. Н/удар в парах на месте.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
41.	Групповые передачи мяча по зонах. Имитация н/удара. Н/удар в парах на месте, через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
42.	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Верхняя подача по зонам. Учебная игра 4-4 с заданием.	2	комбинированное	текущий		
43.	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Групповые упражнения по технике передач, верхней подачи. Л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
44.	Учебные игры по правилам. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	текущий		
45.	Нападающий удар с своего набрасывания, с набрасывания партнером. Групповые упражнения по технике передач.	2	комбинированное	текущий		
46.	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
47.	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Подвижные игры.	2	комбинированное	текущий		
48.	Прием и передача мяча снизу. Нападающий удар с передачи партнера. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		

49.	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали. ОФП – упражнение «диагональ»	2	комбинированное	текущий		
50.	Комбинации групповых упражнений по технике передач с перемещением вслед за мячом. Поддача-прием розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	текущий		
51.	Прием мяча снизу в тройках, четверках с заданием. Верхняя подача укороченная. Прием мяча снизу с отскока от сетки. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
52.	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
53.	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
54.	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали.	2	комбинированное	текущий		
55.	Стойки и перемещения. Нижняя стойка, скачок, перекат на бок. Прием мяча снизу в различных сочетаниях в движении.	2	комбинированное	текущий		
56.	Техника защитных действий. Нижняя стойка, скачок, перекат на бок. Прием мяча в нижней стойке на месте, с перемещением. ОФП – л/а эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	текущий		
57.	Групповые упражнения по технике передач и нападающего удара. Верхняя подача - прием с доводкой. ОФП – упражнения в стойке с перемещением.	2	комбинированное	текущий		
58.	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия на задней линии. ОФП с наб/ мячами.	2	комбинированное	текущий		

59.	Групповые упражнения по технике защитных действий. Верхняя подача по зонам. Учебная игра – теннисный волейбол. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	текущий		
60.	Техника защитных действий. Прием мяча в нижней стойке с перемещением и в падении на бок. Верхняя подача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
61.	Учебные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
62.	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Нападающий удар из зоны 4 по линии с приемом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
63.	Нападающий удар с своего набрасывания, с передачи из зоны 2. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	текущий		
64.	Групповые упражнения по технике подач и приемов мяча снизу с доводкой. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
65.	Групповые защитные действия в парах, в зонах 6, 5,1 с передвижением. Верхняя подача укороченная. Л/а кросс в сочетании с ходьбой.	2	комбинированное	текущий		
66.	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия в зонах.	2	комбинированное	текущий		
67.	Техника защитных действий. Прием мяча снизу перекатом. подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
68.	Учебно-тренировочные игры по правилам	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
69.	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
70.	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка, обманный удар через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
71.	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку с заданием. Тоже с в/мячом.	2	комбинированное	текущий		

72.	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
73.	Групповые упражнения по технике нападения. Прием мяча снизу перекатом. Поддача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
74.	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
75.	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. Групповые упражнения по технике нападения. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
76.	Упражнения по технике одиночного блока. Групповые упражнения по технике приемов и подач. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
77.	Комбинации групповых действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП – л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
78.	Комбинации групповых действий по технике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
79.	Техника передач мяча в парах, тройках. Верхняя подача в зоны с приемом. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку.	2	комбинированное	текущий		
80.	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
81.	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
82.	Комбинации групповых и командных действий по технике подачи – приема мяча. Учебная игра – теннисный волейбол. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
83.	Комбинации групповых и командных действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
84.	Комбинации групповых упражнений по тактике передач в сочетании с нап/ударом.	2	комбинированное	текущий		

85.	Комбинации групповых упражнений по тактике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
86.	Комбинации групповых и командных упражнений по тактике передач в сочетании с н/ударом.	2	комбинированное	текущий		
87.	Комбинации групповых и командных действий по тактике подачи – приема мяча. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
88.	Групповые упражнения по технике приемов и подач с заданиями. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
89.	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Прием мяча снизу перекатом. Подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
90.	Упражнения по технике одиночного подвижного блока.	2	комбинированное	текущий		
91.	Групповые упражнения по технике защитных действий скачком, или перекатом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
92.	Учебно-тренировочные игры.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
93.	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Подача +прием + розыгрыш на 4.5 м площадки.	2	комбинированное	текущий		
94.	Круговая тренировка с элементами техники волейбола.	2	комбинированное	текущий		
95.	Техника верхней подачи – «планер». Удар по неподвижному мячу, в парах. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
96.	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Подача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
97.	Групповые технические действия по технике верхней подачи. Игра по правилам на 4,5 м площадки	2	комбинированное	текущий		
98.	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике ударов в сочетании с блокированием.	2	комбинированное	текущий		

99.	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике приема мяча с доводкой. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
100.	Техника н/удара с задней линии. Групповые упражнения по технике н/ударов с передачи по линии. Верхняя подача в квадрат.	2	комбинированное	текущий		
101.	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Подача + прием + розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	текущий		
102.	Круговая тренировка с элементами техники волейбола. Кросс в умеренном темпе до 2 км.	2	комбинированное	текущий		
103.	Теннисный волейбол с заданием. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой до 3 км.	2	комбинированное	текущий		
104.	Подвижные игры. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
105.	Подвижные игры. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
106.	Выполнение КПН Л/а эстафеты с элементами волейбола	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
107.	Выполнение КПН Подвижные игры.	2	комбинированное	текущий		
108.	Подвижные игры. Бег кроссовый в умеренном темпе.	2	комбинированное	текущий		
	Итого:	216				

Календарно-тематический план

На 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Группа № ____ 2 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Стойки и перемещения.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
4	ОРУ без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Стойка волейболиста.	2	комбинированное	текущий		
5	ОРУ для мышц ног, спины, брюшного пресса. Перемещения в высокой стойке. Ла эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
6	ОРУ упражнения с предметами - набивными мячами (1кг). Имитация верхней передачи мяча. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
7	Стойки и перемещения. Имитация техники верхней передачи. Бег с ускорением до 30 м. «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
8	Выполнение КПН	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
9	Верхняя передача мяча над собой, в стену. Перемещение в средней стойке в зонах. Подвижные игры.		комбинированное	текущий		

10	Перемещение в стойке к четырем точкам в зонах. Верхняя передача мяча над собой, в движении, в стену. Имитация броска мяча двумя руками. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
11	Верхняя передача мяча над собой. Техника средней стойки волейболиста. Прыжковые упражнения. «Удочка»	2	комбинированное	текущий		
12	Комбинированные эстафеты. Выполнение КПН	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
13	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в стену. Имитация техники нижней передачи	2	комбинированное	текущий		
14	Верхняя передача мяча в стену с движением, в парах. Имитация техники нижней передачи, нижняя стойка. «Циркуль»	2	комбинированное	текущий		
15	ОРУ в парах. Нижняя передача мяча над собой в различных сочетаниях. «Уголки»	2	комбинированное	текущий		
16	Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Ускорения до 30м. Правила пионербола.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
17	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
18	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Пионербол.	2	комбинированное	текущий		
19	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в парах, нижняя в стену. Ла эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
20	Стойки и перемещения. Нижняя передача мяча в парах, тоже в стену. Прыжковые упражнения. «Удочка».	2	комбинированное	текущий		
21	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Ла эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		

22	ОРУ в движении. Техника передач мяча в парах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Броски мяча из-за головы в парах через сетку. Пионербол.	2	комбинированное	текущий		
23	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
24	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Скидка через сетку без прыжка. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
25	Прием мяча сверху, снизу с перемещением в зонах. Броски мяча одной рукой в парах. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
26	Круговая тренировка. Л/а бег в спокойном темпе. Пионербол	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
27	Техника передач с перемещением вслед за мячом. Прием мяча в средней стойке. Пионербол двумя мячами.	2	комбинированное	текущий		
28	ОРУ в движении. Броски мяча в парах. Имитация верхней подачи. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
29	Имитация техники верхней подачи, удар по встречному мячу. Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Мини-волейбол 1-1.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
30	Техника верхней подачи. Мини-волейбол 2-2. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
31	Верхняя подача в парах с 5-7 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением. ОФП на гимн. скамейке.	2	комбинированное	текущий		
32	Учебная игра мини-волейбол 2-2. Упражнения в парах с предметами - резиновыми мячами, набивными мячами (1кг).	2	комбинированное	текущий		
33	Верхняя подача в парах через сетку, расстояние 7 м. Комбинированные эстафеты.	2	комбинированное	текущий		

34	Верхняя подача через сетку, 7-9 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
35	Стойки и перемещения в зонах. Нижняя передача в парах с приемом мяча после подачи. ОФП - упражнение «диагональ»	2	комбинированное	текущий		
36	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска с перемещением. Теннисный волейбол. «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
37	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
38	Техника нападающего удара. Имитация ударного движения. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
39	Техника нападающего удара. Наскок. Имитация ударного движения, удар по неподвижному мячу. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
40	Наскок. Имитация ударного движения в прыжке. Н/удар в парах на месте.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
41	Групповые передачи мяча по зонах. Имитация н/удара. Н/удар в парах на месте, через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
42	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Верхняя подача по зонам. Учебная игра 4-4 с заданием.	2	комбинированное	текущий		
43	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Групповые упражнения по технике передач, верхней подачи. Л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
44	Учебные игры по правилам. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	Самостоятель ное выполнение		
45	Нападающий удар с своего набрасывания, с набрасывания партнером. Групповые упражнения по технике передач.	2	комбинированное	текущий		

46	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
47	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Подвижные игры.	2	комбинированное	текущий		
48	Прием и передача мяча снизу. Нападающий удар с передачи партнера. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
49	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали. ОФП – упражнение «диагональ»	2	комбинированное	текущий		
50	Комбинации групповых упражнений по технике передач с перемещением вслед за мячом. Подача-прием розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	текущий		
51	Прием мяча снизу в тройках, четверках с заданием. Верхняя подача укороченная. Прием мяча снизу с отскока от сетки. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
52	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
53	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	текущий		
54	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали.	2	комбинированное	текущий		
55	Стойки и перемещения. Нижняя стойка, скачок, перекат на бок. Прием мяча снизу в различных сочетаниях в движении.	2	комбинированное	текущий		
56	Техника защитных действий. Нижняя стойка, скачок, перекат на бок. Прием мяча в нижней стойке на месте, с перемещением. ОФП – л/а эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	текущий		

57	Групповые упражнения по технике передач и нападающего удара. Верхняя подача - прием с доводкой. ОФП – упражнения в стойке с перемещением.	2	комбинированное	текущий		
58	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия на задней линии. ОФП с наб/ мячами.	2	комбинированное	текущий		
59	Групповые упражнения по технике защитных действий. Верхняя подача по зонам. Учебная игра – теннисный волейбол. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
60	Техника защитных действий. Прием мяча в нижней стойке с перемещением и в падении на бок. Верхняя подача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
61	Учебные игры по правилам.	2	комбинированное	текущий		
62	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Нападающий удар из зоны 4 по линии с приемом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
63	Нападающий удар с своего набрасывания, с передачи из зоны 2. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	текущий		
64	Групповые упражнения по технике подач и приемов мяча снизу с доводкой. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
65	Групповые защитные действия в парах, в зонах 6, 5,1 с передвижением. Верхняя подача укороченная. Л/а кросс в сочетании с ходьбой.	2	комбинированное	текущий		
66	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия в зонах.	2	комбинированное	текущий		
67	Техника защитных действий. Прием мяча снизу перекатом. подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
68	Учебно-тренировочные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		

69	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
70	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка, обманный удар через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
71	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку с заданием. Тоже с в/мячом.	2	комбинированное	текущий		
72	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
73	Групповые упражнения по технике нападения. Прием мяча снизу перекатом. подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	Самостоятель ное выполнение		
74	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
75	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. Групповые упражнения по технике нападения. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
76	Упражнения по технике одиночного блока. Групповые упражнения по технике приемов и подач. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
77	Комбинации групповых действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП – л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
78	Комбинации групповых действий по технике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
79	Техника передач мяча в парах, тройках. Верхняя подача в зоны с приемом. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку.	2	комбинированное	текущий		
80	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятель ное выполнение		

81	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
82	Комбинации групповых и командных действий по технике подачи – приема мяча. Учебная игра – теннисный волейбол. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
83	Комбинации групповых и командных действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
84	Комбинации групповых упражнений по тактике передач в сочетании с нап/ударом.	2	комбинированное	текущий		
85	Комбинации групповых упражнений по тактике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
86	Комбинации групповых и командных упражнений по тактике передач в сочетании с н/ударом.	2	комбинированное	текущий		
87	Комбинации групповых и командных действий по тактике подачи – приема мяча. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
88	Групповые упражнения по технике приемов и подач с заданиями. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
89	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Прием мяча снизу перекатом. Подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
90	Упражнения по технике одиночного подвижного блока.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
91	Групповые упражнения по технике защитных действий скачком, или перекатом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
92	Учебно-тренировочные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
93	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Подача +прием + розыгрыш на 4.5 м площадки.	2	комбинированное	текущий		

94	Круговая тренировка с элементами техники волейбола.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
95	Техника верхней подачи – «планер». Удар по неподвижному мячу, в парах. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
96	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Поддача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
97	Групповые технические действия по технике верхней подачи. Игра по правилам на 4,5 м площадки	2	комбинированное	текущий		
98	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике ударов в сочетании с блокированием.	2	комбинированное	текущий		
99	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике приема мяча с доводкой. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
100	Техника н/удара с задней линии. Групповые упражнения по технике н/ударов с передачи по линии. Верхняя подача в квадрат.	2	комбинированное	текущий		
101	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Поддача + прием + розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
102	Круговая тренировка с элементами техники волейбола. Кросс в умеренном темпе до 2 км.	2	комбинированное	текущий		
103	Теннисный волейбол с заданием. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой до 3 км.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
104	Подвижные игры. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
105	Подвижные игры. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
106	Выполнение КПН Л/а эстафеты с элементами волейбола	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		

107	Выполнение КПН Подвижные игры.	2	комбинированное	Самостоятель ное выполнение		
108	Подвижные игры. Бег кроссовый в умеренном темпе.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
	Итого:	216				

Календарно-тематический план
На 2027/2028 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол».

Группа № ____ 3 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: _____

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Вводный инструктаж: техника безопасности на занятиях по волейболу.	2	комбинированное	наблюдение		
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. Подвижные игры.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Стойки и перемещения.	2	комбинированное	наблюдение опрос		
4	ОРУ без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Стойка волейболиста.	2	комбинированное	текущий		
5	ОРУ для мышц ног, спины, брюшного пресса. Перемещения в высокой стойке. Ла эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
6	ОРУ упражнения с предметами - набивными мячами (1 кг). Имитация верхней передачи мяча. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
7	Стойки и перемещения. Имитация техники верхней передачи. Бег с ускорением до 30 м. «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
8	Выполнение КПН	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
9	Верхняя передача мяча над собой, в стену. Перемещение в средней стойке в зонах. Подвижные игры.		комбинированное	текущий		

10	Перемещение в стойке к четырем точкам в зонах. Верхняя передача мяча над собой, в движении, в стену. Имитация броска мяча двумя руками. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
11	Верхняя передача мяча над собой. Техника средней стойки волейболиста. Прыжковые упражнения. «Удочка»	2	комбинированное	текущий		
12	Комбинированные эстафеты. Выполнение КПН	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
13	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в стену. Имитация техники нижней передачи	2	комбинированное	текущий		
14	Верхняя передача мяча в стену с движением, в парах. Имитация техники нижней передачи, нижняя стойка. «Циркуль»	2	комбинированное	текущий		
15	ОРУ в парах. Нижняя передача мяча над собой в различных сочетаниях. «Уголки»	2	комбинированное	текущий		
16	Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Ускорения до 30м. Правила пионербола.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
17	Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
18	Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Верхняя, нижняя передачи мяча в стену. Пионербол.	2	комбинированное	текущий		
19	ОРУ с набивными мячами. Верхняя передача мяча в парах, нижняя в стену. Л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
20	Стойки и перемещения. Нижняя передача мяча в парах, тоже в стену. Прыжковые упражнения. «Удочка».	2	комбинированное	текущий		
21	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Л/а эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	текущий		

22	ОРУ в движении. Техника передач мяча в парах. Броски мяча из-за головы в парах через сетку. Пионербол.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
23	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП «Уголки».	2	комбинированное	текущий		
24	Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Скидка через сетку без прыжка. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
25	Прием мяча сверху, снизу с перемещением в зонах. Броски мяча одной рукой в парах. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
26	Круговая тренировка. Л/а бег в спокойном темпе. Пионербол	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
27	Техника передач с перемещением вслед за мячом. Прием мяча в средней стойке. Пионербол двумя мячами.	2	комбинированное	текущий		
28	ОРУ в движении. Броски мяча в парах. Имитация верхней подачи. «Снайперы».	2	комбинированное	текущий		
29	Имитация техники верхней подачи, удар по встречному мячу. Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска. Мини-волейбол 1-1.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
30	Техника верхней подачи. Мини-волейбол 2-2. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
31	Верхняя подача в парах с 5-7 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением. ОФП на гимн. скамейке.	2	комбинированное	текущий		
32	Учебная игра мини-волейбол 2-2. Упражнения в парах с предметами - резиновыми мячами, набивными мячами (1кг).	2	комбинированное	текущий		
33	Верхняя подача в парах через сетку, расстояние 7 м. Комбинированные эстафеты.	2	комбинированное	текущий		

34	Верхняя подача через сетку, 7-9 метров. Передачи мяча в тройках с перемещением через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
35	Стойки и перемещения в зонах. Нижняя передача в парах с приемом мяча после подачи. ОФП - упражнение «диагональ»	2	комбинированное	текущий		
36	Нижняя передача в парах с приемом мяча после броска с перемещением. Теннисный волейбол. «Уголки».	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
37	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
38	Техника нападающего удара. Имитация ударного движения. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
39	Техника нападающего удара. Наскок. Имитация ударного движения, удар по неподвижному мячу. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
40	Наскок. Имитация ударного движения в прыжке. Н/удар в парах на месте.	2	комбинированное	текущий		
41	Групповые передачи мяча по зонах. Имитация н/удара. Н/удар в парах на месте, через сетку. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
42	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Верхняя подача по зонам. Учебная игра 4-4 с заданием.	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
43	Техника нападающего удара с своего набрасывания. Групповые упражнения по технике передач, верхней подачи. Л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
44	Учебные игры по правилам. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
45	Нападающий удар с своего набрасывания, с набрасывания партнером. Групповые упражнения по технике передач.	2	комбинированное	текущий		

46	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. ОФП - упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
47	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Подвижные игры.	2	комбинированное	текущий		
48	Прием и передача мяча снизу. Нападающий удар с передачи партнера. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
49	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали. ОФП – упражнение «диагональ»	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
50	Комбинации групповых упражнений по технике передач с перемещением вслед за мячом. Поддача-прием розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	текущий		
51	Прием мяча снизу в тройках, четверках с заданием. Верхняя подача укороченная. Прием мяча снизу с отскока от сетки. «Снайперы»	2	комбинированное	текущий		
52	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Броски мяча через сетку с заданием. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
53	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с приемом мяча на задней линии. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
54	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Прием мяча на задней линии с доводкой. Нападающий удар из зоны 4 по диагонали.	2	комбинированное	текущий		
55	Стойки и перемещения. Нижняя стойка, скачок, перекал на бок. Прием мяча снизу в различных сочетаниях в движении.	2	комбинированное	текущий		
56	Техника защитных действий. Нижняя стойка, скачок, перекал на бок. Прием мяча в нижней стойке на месте, с перемещением. ОФП – л/а эстафеты с элементами волейбола.	2	комбинированное	текущий		

57	Групповые упражнения по технике передач и нападающего удара. Верхняя подача - прием с доводкой. ОФП – упражнения в стойке с перемещением.	2	комбинированное	текущий		
58	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия на задней линии. ОФП с наб/ мячами.	2	комбинированное	текущий		
59	Групповые упражнения по технике защитных действий. Верхняя подача по зонам. Учебная игра – теннисный волейбол. Л/а бег в умеренном темпе.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
60	Техника защитных действий. Прием мяча в нижней стойке с перемещением и в падении на бок. Верхняя подача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
61	Учебные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
62	Верхняя подача по линиям (1и 5 зоны). Нападающий удар из зоны 4 по линии с приемом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
63	Нападающий удар с своего набрасывания, с передачи из зоны 2. Учебная игра с заданием.	2	комбинированное	текущий		
64	Групповые упражнения по технике подач и приемов мяча снизу с доводкой. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
65	Групповые защитные действия в парах, в зонах 6, 5,1 с передвижением. Верхняя подача укороченная. Л/а кросс в сочетании с ходьбой.	2	комбинированное	текущий		
66	Комбинации групповых упражнений по технике передач в сочетании с нападением. Защитные действия в зонах.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
67	Техника защитных действий. Прием мяча снизу перекатом. подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		

68	Учебно-тренировочные игры	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
69	ОРУ в парах. Прием и передача мяча снизу с перемещением. Техника скидки, стоя на месте. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
70	Передачи мяча в тройках из зоны в зону. Броски мяча из-за головы через сетку. Скидка, обманный удар через сетку в прыжке.	2	комбинированное	текущий		
71	Верхняя подача с приемом в зону нападения. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку с заданием. Тоже с в/мячом.	2	комбинированное	текущий		
72	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
73	Групповые упражнения по технике нападения. Прием мяча снизу перекатом. подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
74	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
75	Основы техники блокирования. Одиночный блок на месте, в движении. Групповые упражнения по технике нападения. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
76	Упражнения по технике одиночного блока. Групповые упражнения по технике приемов и подач. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
77	Комбинации групповых действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП – л/а эстафеты.	2	комбинированное	текущий		
78	Комбинации групповых действий по технике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
79	Техника передач мяча в парах, тройках. Верхняя подача в зоны с приемом. Имитация н/у с теннисным мячом через сетку.	2	комбинированное	текущий		

80	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
81	Контрольные игры по правилам.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
82	Комбинации групповых и командных действий по технике подачи – приема мяча. Учебная игра – теннисный волейбол. ОФП с резин/ амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
83	Комбинации групповых и командных действий по технике передач в сочетании с нападением. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
84	Комбинации групповых упражнений по тактике передач в сочетании с нап/ударом.	2	комбинированное	текущий		
85	Комбинации групповых упражнений по тактике подачи – приема мяча. ОФП с резиновыми амортизаторами.	2	комбинированное	текущий		
86	Комбинации групповых и командных упражнений по тактике передач в сочетании с н/ударом.	2	комбинированное	текущий		
87	Комбинации групповых и командных действий по тактике подачи – приема мяча. Прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
88	Групповые упражнения по технике приемов и подач с заданиями. ОФП с н/мячами.	2	комбинированное	текущий		
89	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Прием мяча снизу перекатом. Подача +прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
90	Упражнения по технике одиночного подвижного блока.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		
91	Групповые упражнения по технике защитных действий скачком, или перекатом. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		
92	Учебно-тренировочные игры.	2	комбинированное	Наблюдение опрос		

93	Групповые упражнения по технике приемов и подач. Поддача +прием + розыгрыш на 4.5 м площадки.	2	комбинированное	текущий		
94	Круговая тренировка с элементами техники волейбола.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
95	Техника верхней подачи – «планер». Удар по неподвижному мячу, в парах. ОФП на г/скамейке.	2	комбинированное	текущий		
96	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Поддача + прием + розыгрыш.	2	комбинированное	текущий		
97	Групповые технические действия по технике верхней подачи. Игра по правилам на 4,5 м площадки	2	комбинированное	текущий		
98	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике ударов в сочетании с блокированием.	2	комбинированное	текущий		
99	Техника н/удара с коротких передач. Групповые упражнения по технике приема мяча с доводкой. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
100	Техника н/удара с задней линии. Групповые упражнения по технике н/ударов с передачи по линии. Верхняя подача в квадрат.	2	комбинированное	текущий		
101	Техника верхней подачи – «планер». Сочетание приемов мяча с атакующими действиями. Поддача + прием + розыгрыш с заданием.	2	комбинированное	текущий		
102	Круговая тренировка с элементами техники волейбола. Кросс в умеренном темпе до 2 км.	2	комбинированное	Самостоятельное выполнение		
103	Теннисный волейбол с заданием. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой до 3 км.	2	комбинированное	текущий		
104	Подвижные игры. ОФП – упражнение «диагональ».	2	комбинированное	текущий		
105	Подвижные игры. ОФП – прыжковые упражнения.	2	комбинированное	текущий		

106	Выполнение КПН Л/а эстафеты с элементами волейбола	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
107	Выполнение КПН Подвижные игры.	2	комбинированное	Самостояте льное выполнение		
108	Подвижные игры. Бег кроссовый в умеренном темпе.	2	комбинированное	текущий		
	Итого:	216				

Оценочные и методические материалы

Итоги учебно-тренировочной работы подводятся с помощью: наблюдения, устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях, медицинских осмотров.

Контроль проводится в виде теоретических заданий и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Важной формой контроля являются соревнования: первенство района и области. Участие в таких соревнованиях необходимо для того, чтобы определить уровень усвоения учебного материала и реализацию на практике технических навыков, приобретение игрового опыта, творческого и профессионального роста спортсмена в соревновательных условиях.

Уровень овладения обучающимися программными требованиями наглядно показывают следующие мероприятия:

- 1) опрос по теоретическим знаниям (правила проведения соревнований, судейство, техника безопасности, гигиена и др.);
- 2) сдача контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке, анализ динамики прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физической, технической подготовке, физического развития (по истечении каждого года);
- 3) участие в соревнованиях на первенство образовательного учреждения, района и области;
- 4) выполнение спортивного разряда.
- 5) участие в судействе соревнований.
- 6) анализ стабильности контингента обучающихся.

Вопросы для контроля теоретических знаний:

базовый уровень 1 год обучения.

- теоретические основы техники: стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней подачи, нападающего удара.
- основы техники безопасности на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
- правила поведения при пожаре.
- понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.
- понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.
- места проведения занятий и соревнований по волейболу.
- техника и методика выполнения контрольных нормативов по ОФП.
- элементарные правила гигиены спортсмена.
- простейшие упражнения на растягивание.
- значение и воздействие водных процедур на организм.
- понятие о рациональном режиме дня и питания

Вопросы для контроля теоретических знаний:

базовый уровень 2 год обучения.

- теоретические основы техники: стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча, верхней подачи, нападающего удара.
- основы техники безопасности на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
- понятие о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

- рациональное питание и режиме дня, гигиена питания, уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами.
- первая помощь при травмах, ушибах и растяжении связок.
- основные приемы психологической подготовки к конкретным соревнованиям.
- способы саморегуляции психологического состояния в ходе соревнования.
- правила проведения и судейство соревнований.

Вопросы для контроля теоретических знаний:

базовый уровень 3 год обучения.

- теоретические основы техники: стоек и перемещений, верхней и нижней передачи мяча в парах, группах, верхней подачи по зонам, нападающего удара с передачи.
- основы техники безопасности на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.
- правила поведения при пожаре.
- строение сердечно - сосудистой системы.
- требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- основные упражнения для развития физических качеств.
- способы саморегуляции психологического состояния в ходе соревнования.
- правила проведения и судейство соревнований по волейболу.
- ведение протокола соревнований, жесты судей.
- способы предупреждения распространенных травм у волейболистов.

Раздел 8.

Контрольно-переводные нормативы (каждый год обучения 4 ч).

Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по их результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовки каждого обучающегося в объединении.

С целью определения уровня общей физической подготовки обучающихся за основу контрольно-переводных испытаний принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
Возраст		9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров с низкого старта	+
Выносливость	Челночный бег 3 по 10 м	+
	Бег «Елочка», 92 м.	2-3 год обучения
Прыгучесть	Прыжок в вверх с места способом В.М. Абалакова	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+
	Бросок набивного мяча 1 кг. вперед двумя руками из-за головы; стоя, сидя.	+

Гибкость	Наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке	+
Ловкость	Челночный бег 5/6	+
Упражнения на технику передач, подач	Подача верхняя в пределы площадки	2-3 год обучения
	Верхняя и нижняя передача в парах	2-3 год обучения

Система контроля и зачетные требования.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год – в октябре и мае.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований и инструкций, и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

1. Бег 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. Челночный бег: 5 x 6 м.

На расстоянии 6 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м. пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг.) мячей способом «Елочка», мяч № 1 на расстоянии 1 м. от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1, 2, 3, 4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером.

4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук).

5. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

6. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

7. Наклон вперед (см). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше - со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

8. Челночный бег 3/10м. На расстоянии 10 м. чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м. три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

9. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. Испытуемые выполняют норматив по технике верхней и нижней передачи мяча в парах; расстояние 5-7 м.

10. Верхняя подача через сетку в границы площадки. Выполняется серия из 10 подач из-за лицевой линии через сетку. Время не фиксируется. Учитываются поданные подачи через сетку в границы площадки.

Нормативные требования ОФП и СФП по возрастам

Виды испытания	Возраст							
	9-10 лет		11-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
Бег 30 м (с)	5,5		5,3		4,8		4,6	
Челночный бег 3х10 м(с)	8.7-9.5	8.5-9.6	8.2-9.4	7.9-9.0	8.0-9.0	7.2-8.1	7.9-8.9	6.9-7.9
Челночный бег 5/6 (с)	12.4	12.0	11.6	11.2	10.8	10.4	10.2	9.8
Бег 92 м «елочка» (с)	-	-	31.0-33.0	29.5-32.5	29.5-30.9	27.5-29.4	28.5-29.4	26.0-27.4
Прыжок в длину с/ м (см)	120-140	160 и б.	140-175	170-190	180-200	180-220	200 и б.	220 и б.
Прыжок верх с/м (см)	25 и б.	30 и б.	30 и б.	40 и б.	40 и б.	50 и б.	46 и б.	60 и б.
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	8-15	5-10
Бросок наб. мяча 1 кг. вперед двумя руками из-за головы; стоя (м)	7.0м	9.0м	9.0м	11.0м	12.0м	14.0м	14.0м	16.0м
Верхняя и нижняя передача в парах (ко-во)	-	-	20	От 25	25-35	30-40	35-45	40-50
Подача верхняя в пределы площадки (кол-во)	-	-	4	5	5-7	6-8	8-10	8-10

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «_____»
 _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

ПРОТОКОЛ
результатов итогового контроля обучающихся
20__/20__ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол»
 ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): _____

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: _____

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты итогового контроля

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- средний уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- низкий уровень обученности имеют ____ чел. (____ %)

- отсутствовало _____ чел.

По результатам итогового контроля ____ (____ %) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «_____»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____/_____

Заведующий отделом _____/_____

Методист _____/_____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактически й материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая и психологическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общефизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры	Подвижные игры Соревнования
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Мяч-амортизатор Мяч-удержатель в/мячи	Игры-эстафеты с элементами техники
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Групповое занятие Круговая тренировка	Повторный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Мяч-амортизатор Магнитная доска в/мячи	Мини-волейбол Подводящие игры
5	Интегральная подготовка, контрольные игры (ИП)	Соревнования	Словесный Игровой Соревновательный	Мяч Резиновый амортизатор в/мячи	Учебные и контрольные игры Соревнования
6	Инструкторская, судейская практика	Соревнования	Словесный Повторный	Магнитная доска Наглядные таблицы в/ мячи свисток	Судейство школьных соревнований
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	Индивидуальная работа	Словесный	Наглядные таблицы	Опрос наблюдение
8	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи в/мячи	Соревнование

**Список информационных источников.
Литература для педагога:**

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
4. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
9. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М., 1998.
11. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
12. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
13. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
14. Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М. 2000
15. Алексеев Е.В. Страховка - важный элемент обороны, статья
16. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник: М.: Физкультура, образование и наука, М. 2000.
17. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 2002
18. Виера Б.Л., Фергюсон Б.Д. Волейбол - шаги к успеху. Практическое руководство для начинающих. 1994.
19. Волейбол без компромиссов. 1 часть: [Брошюра]. — Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001.
20. Волейбол без компромиссов. 2 часть: [Брошюра]. — Воронеж: Компиляция, верстка – Л.А.В., 2001. Дополнено и переработано Шамашов А.В., Калининград, 2006.
21. Книга случаев в волейболе: Информация собрана и подготовлена Комиссией ФИВБ по правилам игры ФИВБ, М. 2001.

Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М; Физкультура и спорт 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М; Физкультура и спорт. 1989.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М; Физкультура и спорт. 1982.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомендации. — М. ВФВ, 2009.
6. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Слупский Л.Н. С одним разыгрывающим. Статья.
8. Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009.
9. Сумизэ Оинума. Уроки волейбола: — М.: ФИС, 1985.
10. Тудор О. Бомпа. Подготовка юных чемпионов: - М.: Астрель, 2003.

Перечень Интернет – ресурсов:

<https://volley.ru/> - Федерация волейбола России
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
<http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей
<http://spo.1september.ru/> - Спорт в школе
<http://kzg.narod.ru/> - Культура Здоровой Жизни
<http://lib.sportedu.ru/> - Библиотека по Физической культуре и спорту.