



Общеобразовательная Автономная некоммерческая организация

«Московская гимназия «Переделкино»

119619, г. Москва, 6-я улица Новые Сады, д. 2, корп. 1

тел.: (495)232-24-04; e-mail: mgperedelkino@yandex.ru

ОКПО 01061883; ОГРН 1167700054059;

ИНН/КПП 7729498242/772901001

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,
протокол № 1 от 27.08.2026 г

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ОАНО «Московская
гимназия «Переделкино» № 109 ОД от 01.09.2026г.

_____ **О.М.Алексеева**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 9-12

Срок реализации программы: 1год

Автор-составитель:

Смирнова Е.Л.

педагог дополнительного образования

г. Москва
2026г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Волейбол» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила 2.4.4.3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей/ утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09- 3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, автор: Л.Н. Буйлова/Москва: 2015 (ГАОУВО «Московский институт открытого образования»).

Направленность (профиль): физкультурно-оздоровительная.

Уровень освоения программы: базовый.

Актуальность программы.

Программа представляет учащемуся возможность научиться игре в волейбол. Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры-волейбол-определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы. У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной

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

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 9-10 лет и реализуются в течение учебного года. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержание функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

- Создание условий для развития личности юных волейболистов.
- Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
- Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
- Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
- Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
- Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в следующем:

- *Раскрытие индивидуальных способностей* обучающихся не только в спортивно-оздоровительной сфере, но и в творческом подходе к любому виду деятельности, повышение самооценки;
- *Решение проблемы занятости свободного времени* детей, формирование физических качеств;
- *Пробуждение интереса* обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта;
- *Укрепление здоровья* и содействие гармоничному физическому развитию;

- *Воспитание* моральных и волевых качеств, чувства товарищества и взаимопомощи;
- *Поддержка* при изучении общеобразовательных предметов, так как занятия спортом дисциплинируют и укрепляют здоровье.

Цель программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом, путём обучения игре в волейбол.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

-воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Воспитание чувства товарищества и патриотизма.

Возраст учащихся

Программа адресована обучающимся 9-10 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 34 часа в год.

Формы организации деятельности: всем составом.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: мастерские, тренинги, беседы, игры, соревнования, самостоятельную работу, массовые воспитательные мероприятия.

Режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по 1 часу. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся возраста 9-10 лет — 45 минут.

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы учащиеся приобретают ряд навыков и умений, которые служат показателем результативности работы кружка.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применение технологий, приемов и методов работы по программе. Приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании учебного года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;

11. Освоить технику нижнего приема мяча;

12. Освоить технику подачи мяча снизу.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценочные материалы — пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов:

- Устный опрос для оценки уровня знаний по теоретической подготовке. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе «зачёт» или «не зачёт»;
- Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки. Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести;
- Тестовые упражнения для оценки технической подготовки.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое

	применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Формы подведения итогов.

Основной показатель работы секции по волейболу — выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные тесты.

Учебный план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила	1	1	

	гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.			
2	Техника перемещений. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		1
3.	Общеразвивающие упражнения. ОРУ на месте без предметов. ОРУ в движении без предметов. ОРУ с мячами. ОРУ в парах. ОРУ с гимнастической скакалкой.	5		4
4.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	10	1	9
5.	Техническая подготовка (ТП). Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча. (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	4		4
6.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	3	1	3
7.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	8	1	8
8.	Судейская практика	1		

9.	Организация и проведение соревнований	1		
	Итого:	34	4	30

Содержание учебного плана

1. Введение.

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

2. Техника перемещений.

Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

3. Общеразвивающие упражнения.

- ОРУ на месте без предметов;
- ОРУ в движении без предметов;
- ОРУ с мячами;
- ОРУ в парах;
- ОРУ с гимнастической скакалкой.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Значение ОФП в подготовке волейболистов. Развитие скоростно-силовых качеств.

Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты.

Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

«Удочка». Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила:

1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается.

2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т.д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

- волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;
- футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

4. Техническая подготовка (ТП)

Теория.

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.(1.ч)

Практика.

Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу. Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол, пионербол.

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра в волейбол, пионербол.

Защитные действия (блоки, страховки).

Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.

Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

5. Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе. Сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных И.П. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

6. Тактическая подготовка (ТП)

Теория.

Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика.

1. Подача мяча.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра в волейбол.

2. Передача мяча.

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.

Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.

3. Техника приёмов мяча.

Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол

Прием и передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.

7. Судейская практика.

Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры

Ресурсное обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка.

Информационно-методическое обеспечение

Формы организации образовательного процесса:

Словесные методы:

- Обзорные беседы;
- Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

- Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
- Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха;
- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества.

Учебно-тематический план

Наименование тем	кол. часов		
	всего	теорет.	практик.
Тема 1. Введение. История развития волейбола.	1	1	
История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Гигиена и режим дня спортсмена.			
Тема 2. Техника перемещений.	1		1
Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.			
Тема 3. Общеразвивающие упражнения.	5		4
ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.			
ОРУ на месте без предметов. Учебно-тренировочная игра.			
ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.			
ОРУ в движении без предметов. Учебно-тренировочная игра.			
ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.			
ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.			
Тема 4. Общая физическая подготовка (ОФП)	10	1	9
Значение ОФП в подготовке волейболистов. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Подвижные игры. Эстафеты.			
Тема 5. Техническая подготовка (ТП)	4		4

Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники нижнего приема мяча. Разучивание техники верхнего приема мяча.			
Стойки и перемещения игрока. Основная, низкая, ходьба, бег. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).			
Подачи снизу. <u>Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию</u> ; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.			
Прямые нападающие удары. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
Защитные действия (блоки, страховки). Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.			
Блоки. Одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).			
Тема 6. Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	3
Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в			

лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее. Подвижные и спортивные игры.			
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Подвижные и спортивные игры			
Упражнения на развитие навыков быстроты ответных действий. Бег, перемещения по сигналу из различных И.П. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу –			

выполнение определенного задания в беге. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).			
Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных И.П., со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема, передач, подач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены. Броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.			
Тема 7. Тактическая подготовка (ТП)	8	1	8
Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.			
<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача.</u> Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.			
<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача с вращением.</u> Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол)			
<u>Подача мяча. Верхняя прямая подача в прыжке.</u> Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.			
<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.</u> Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			

<u>Передача мяча. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.</u> Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.			
<u>Передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.</u> Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.			
<u>Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча снизу двумя руками.</u> Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.			
<u>Техника приёмов мяча. Прием и передача мяча двумя руками сверху.</u> Передача мяча двумя руками сверху. Прием и передача мяча сверху двумя руками в зоны соперника. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.			
Тема 8. Судейская практика.	1		
Жестикуляция. Правила проведения соревнований. Правила игры.			
Тема 9. Организация и проведение соревнований.	1		1
Итого часов: 34	4	30	

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Банников А.М., Костюков ВВ. *Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика).* - Краснодар, 2001.
2. *Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР.* -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. *Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.* - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. *К мастерству в волейболе.* - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. *Юный волейболист.* - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. *Волейбол.* - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. *У истоков мастерства.* - М., 1998.
8. Марков К. К. *Руководство тренера по волейболу.* - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. *Тренер - педагог и психолог.* - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* - Киев, 1999.
11. *Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана.* - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. *Методы отбора в игровые виды спорта.*-М., 1998.
13. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.* - М, 1982.
14. Пашенко А. Ю. *Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие.* – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
15. Платонов В. Н. *Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.* - Киев, 1997.
16. *Система подготовки спортивного резерва.* - М., 1999.
17. *Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* - М., 1995.

Список литературы для обучающихся:

1. *Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.*-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. Клещев Ю.Н. *Юный волейболист.* М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Пашенко А. Ю. *Волейбол: техника, тактика и методика обучения: Учебно-методическое пособие.* – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. Гос. Ун-та, 2015. – 118 с.
4. Фурманов А.Г. *Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.* М.:Физкультура и спорт. 1982.

