

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Минусинского района

МБОУ Тесинская СОШ № 10 имени Героя Советского Союза

П.И. Колмакова

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

МБОУ Тесинского СОШ

№10 имени Героя

Советского Союза

П.И.Колмакова

30.08.2024 года



Дополнительная образовательная программа

**Волейбол**

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Составитель: педагог  
дополнительного образования  
Дерюгина Светлана Конгантиновна

с. Тесь 2024

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её 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.

### **Актуальность программы.**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### **Цель:**

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.

- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

**Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

**Воспитательные:**

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

**Планируемые результаты и способы проверки их результативности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  
 формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  
 планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  
 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

***проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач***

В конце обучения учащиеся будут **узнают:**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

#### Будут **научаться**:

- технически правильно осущест­влять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

#### **Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:**

- **вводный** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- **текущий** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет воспитанникам усвоить последовательность технических и тактических действий;
- **итоговый** (по завершению первого и второго года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

#### **Критерии оценки предполагаемых результатов:**

- стабильность детского коллектива;
- владение детьми базовыми понятиями и умениями;
- умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
  - владение собственными суждениями в данной образовательной области;
  - уровень социальной активности;
  - устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому виду спорта;
  - умение анализировать свои действия;
- Участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).
- Проведение анализа результатов освоения обучающимися образовательной программы и показателей динамики их достижений .

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);

- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.
- Решение этой цели ставятся следующие задачи:

### 1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### 2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции),
- обучить правильному выполнению упражнений

### 3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,
- активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## **Общая характеристика программы**

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

В реализации программы

принимают участие дети в возрасте от 9-16 лет:

<b>1 год обучения</b>	<b>(9-10 лет);</b>
<b>2 год обучения</b>	<b>(11-12 лет);</b>
<b>3 год обучения</b>	<b>(13-14 лет);</b>
<b>4 год обучения</b>	<b>(15-16 лет).</b>

### Срок реализации программы - 4 года.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД - 144 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Этапы реализации программы.

**Первый этап** («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, пионербол, мини-волейбол.

## **Второй этап** («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения)-

предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики волейбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (мини-волейбол, волейбол).

## **Третий этап** («начальная спортивная специализация» 3 год обучения)-

Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

## **Четвёртый этап** («спортивное совершенствование» 4 год обучения)

Предусматривает участие в различных соревнованиях.

### **Формы организации занятий.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

### Требования к уровню подготовки.

#### ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях районного и областного уровня;
- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

## **Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **1 год обучения.**

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

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. Подвижные и спортивные игры.

#### Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

### **2 год обучения.**

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

#### Техническая подготовка.

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

#### Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

### **3 год обучения.**

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

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.

#### Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

#### Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.



### Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры(конечная диагностика)

### **4 год обучения.**

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

### Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

### Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

### Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ. Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

### Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

### **1 год обучения -**

#### **ЦЕЛЬ:**

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

#### **ЗАДАЧИ:**

##### Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б;

- развивать физические качества с учётом специфики волейбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини- волейболу)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановки;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

### Тематическое планирование по программе дополнительного образования «ВОЛЕЙБОЛ».

#### 1 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение(начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	18	2	16
3.2.	Подачи мяча	11	2	9
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3. 5.	Блокирование	5	1	4
4.	Тактическая подготовка	8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика приёмов и передач	4	2	2

5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6
	Итого:	144	22	122

## 2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	15		15
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	15		15
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	15		15
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>9</b>	<b>51</b>
3.1.	Приёмы и передачи мяча	20	3	17
3.2.	Подачи мяча	15	3	12
3.3.	Стойки	10	1	9
3.4.	Нападающие удары	10	1	9
3.5.	Блокирование	5	1	4
<b>4.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>Правила игры(конечная диагностика)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	Итого:	144	22	122

### 3 год обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	<b>Введение (начальная диагностика)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	14		14
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	14		14
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>
3.1.	Приёмы и передачи мяча	20	3	17
3.2.	Поддачи мяча	15	3	12
3.3.	Стойки	5	1	4
3.4.	Нападающие удары	15	1	14
3.5.	Блокирование	5	2	3
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10	1	8
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2		2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

#### 4 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
<b>1.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>16</b>
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	2		2
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>1</b>	<b>59</b>
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	10	1	9
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	10		10
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	10		10
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	15		15
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	15		15
<b>3.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
3.1.	Приёмы и передачи мяча	15	3	12
3.2.	Подачи мяча	15	3	12
3.3.	Стойки	5	1	4
3.4.	Нападающие удары	20	1	19
3.5.	Блокирование	15	2	13
<b>4.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>5.</b>	<b>Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>7.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>8.</b>	<b>Правила игры(конечная диагностика)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>

#### Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. 3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.

4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
9. Мячи волейбольные (для волейбола) - 10 шт.
10. Рулетка-1 штуки.
11. Макет площадки с фишками -1 комплекта.

### **Литература**

1. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
2. Координационные способности: диагностика и развитие, Лях В.И., Москва, «ГВТ Дивизион», 2006.
3. Спортивные игры / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., 2000.

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.volley.ru>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол>