

Структурное подразделение дополнительного образования « Дом  
детского и юношеского творчества «Успех» город Жигулевск »  
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени  
полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова  
города Жигулевск

Утверждаю:  
Руководитель  
СП ДО « ДДЮТ «Успех»:  
\_\_\_\_\_ О.Д. Трошенкова  
20 июня 2025 г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20 июня 2025 г.  
Протокол №9

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Волейбол»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики:  
Новгородцев А.В.,  
тренер – преподаватель.  
Сафронова Р.Н.,  
методист

г. Жигулёвск, 2025 г.

### **Краткая аннотация.**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

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 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.

**Программа разработана с учетом следующих законодательных 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, 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 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- 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)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

### **Пояснительная записка**

Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в волейбол.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Модульная программа «Волейбол» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и в ней используется игровая и соревновательная деятельность.

**Отличительная особенность программы.**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка в зависимости от его физических возможностей, не теряя результат обучения.

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

**Актуальность программы** в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма.

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Цель программы:** содействие физическому развитию личности обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Задачи**

**Образовательные:**

- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучение технике упражнений с мячом;
- обучение технике безопасности и правилам поведения;
- обучение правилам соревнований по волейболу.

**Воспитательные:**

- формирование потребности в физических упражнениях;
- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости;
- воспитание личностных качеств.

**Развивающие задачи:**

- развитие двигательных навыков и умений;
- развитие и совершенствование как основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость), так и координации движений, чувства динамического равновесия;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности.

**Оздоровительные задачи:**

- сохранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

**Тип занятия:**

- теоретический;
- практический;
- контрольный;

- тренировочный.

### ***Формы организации деятельности.***

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной и групповой формы занятия.

### ***Методы обучения:***

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ);
- практические (тренировка, самостоятельная работа)

### ***Сроки реализации***

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

### ***Способы проверки результатов:***

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированных технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях.

***Виды контроля:*** текущий, итоговый.

***Формы проведения итогов реализации программы:*** тестирование, опрос, беседа, соревнования.

### ***Контроль/ мониторинг/.***

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика.

Мониторинговая деятельность проводится на основе системной карты оценки состояния здоровья, таблицы диагностики развития физических качеств детей и специального тестирования.

***Ожидаемые результаты:*** сформированность практических знаний и умений в волейболе, совершенство морально-волевых и лидерских качеств. Освоение основ тактической и теоретической подготовки. Повышение общего уровня общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

***Типы занятий:*** комбинированные, теоретические, практические.

***Объем программы:*** 126 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 3,5 академических часа, при наполняемости - 15 обучающихся в группе.

**Возраст детей:** 12-17 лет.

**Состав группы:** разновозрастной.

**Формы обучения:** очная.

*Учебный план программы «Волейбол»*

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общефизическая подготовка	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
3.	Техническая и тактическая подготовка.	42	7	35
Итого		126	19	107

**Модуль «Общефизическая подготовка»**

**Цель:** развитие основных физических качеств и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- формирование потребности в физических упражнениях;
- формирование интереса к спортивным занятиям;
- развитие пластичности, четкости движений;
- формирование у воспитанников навыков игры в волейбол;
- развитие двигательных навыков и умений;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Норматив
3	Упражнения на снарядах и тренажёрах	8	2	6	Тест
4	Спортивные и подвижные игры	15	1	14	Игра
5	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Итого	42	7	35	

### ***Содержание учебно – тематического плана***

#### ***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Причины травм и их предупреждение. Правила игры в мини-волейбол.

*Практика.* Оказание первой медицинской помощи. Игра с мячом.

#### ***Тема 2. Общеразвивающие упражнения***

*Теория.* Общеразвивающие упражнения необходимые при игре в волейбол.

*Практика.* *Упражнения для развития скорости:* гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

*Силовые упражнения:* упражнения с отягощением для рук и для ног. *Акробатические упражнения:* перекаты, кувырки, стойки.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. *Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### ***Тема 3. Упражнения на снарядах и тренажёрах***

*Теория.* Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Практика.* Упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### ***Тема 4. Спортивные и подвижные игры***

*Теория.* Правила в спортивных и подвижных играх.

*Практика.* Спортивные игры: футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### ***Тема 5. Заключительное занятие***

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и соревнования.

#### ***Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:***

*Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

*Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами,
- сформированность мотивации к обучению.

*Регулятивные:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.

#### ***Предметные ожидаемые результат:***

*Обучающийся должен знать:*

- историю и основные этапы развития волейбола;

- организацию занятий по волейболу;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка»**

**Цель:** совершенствование основных физических качеств.

**Задачи:**

- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости;
- развитие и совершенствование как основных физических качеств (сила, гибкость, выносливость), так и координации движений, чувства динамического равновесия;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- сохранять и укреплять здоровье ребёнка;
- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата и других систем организма.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8	Норматив
3	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	13	1	12	Соревнования
4	Упражнения направленные на развитие выносливости	13	1	12	Тест

	(скоростной, прыжковой, игровой)				
5	Заключительное занятие	5	1	4	Игра. Соревнование.
	Всего	42	5	37	

### *Содержание учебно – тематического плана*

#### *Тема 1. Вводное занятие*

*Теория.* История возникновения волейбола. Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Разработка викторины. Закаливание организма. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.

*Практика.* Оказание первой медицинской помощи. Игры с мячом.

#### *Тема 2. Упражнения направленные на развитие силы*

*Теория.* Значение упражнений для развития силы ног и рук.

*Практика.* Упражнения с отягощением для рук и для ног на развитие силы. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

#### *Тема 3. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости*

*Теория.* Значение упражнений для развития ловкости.

*Практика.* Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

#### *Тема 4. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)*

*Теория.* Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

*Практика.* Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### ***Тема 5. Заключительное занятие***

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

*Ожидаемые результаты:* сформированность практических знаний и умений в волейболе, совершенство морально-волевых и лидерских качеств. Освоение основ тактической и теоретической подготовки. Повышение общего уровня общефизической подготовки и специально-физической подготовки.

#### ***Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:***

*Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

*Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

*Регулятивные:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;
- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;

- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире;
- организацию занятий по волейболу;
- правила соревнований по волейболу;
- упражнения для развития скорости, силовые упражнения и др.

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять основные технические и тактические приемы игры: передачу двумя руками сверху, прием снизу, прямой нападающий удар, подачу нижнюю или верхнюю прямую, вести двустороннюю игру в волейбол с соблюдением правил;
- организовывать и проводить занятия в спортивной секции;
- организовывать, проводить и судить соревнования по волейболу.
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

**Модуль «Техническая и тактическая подготовка»**

***Цель:*** обучить тактическим и техническим приемам игры в волейбол.

***Задачи:***

- обучение основам техники и тактики игры в волейбол;
- обучение технике упражнений с мячом;
- воспитание выносливости, находчивости;

- воспитание личностных качеств;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности;
- охранять и укреплять здоровье ребёнка;
- повышать защитные силы и устойчивость к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Приёмы и передачи мяча	7	1	6	Тест
3	Подачи мяча	7	1	6	Игра
4	Стойки	7	1	6	Норматив
5	Нападающие удары	7	1	6	Игра
6	Блоки	7	1	6	Соревнование
7	Заключительное занятие	5	1	4	Соревнование
	Всего	42	7	35	

### **Содержание учебно - тематического плана**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория.* Правила техники безопасности на занятиях. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология. Правила игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

*Практика.* Игры с мячом.

#### **Тема 2. Приемы и передача мяча.**

*Теория.* Характеристика техники сильнейших волейболистов.

*Практика.* Подачи снизу, сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). *Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

### **Тема 3. Поддача мяча.**

*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.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

### **Тема 4. Стойки.**

*Теория.* Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд. Стойки и передвижения

*Практика.* Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

### **Тема 5. Нападающие удары**

*Теория.* Анализ тактических действий /нападающие удары/. Специальные тактические приемы. Тактика нападения и тактика защиты. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

*Практика.* Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Игра в волейбол.

### **Тема 6. Блоки.**

*Теория.* Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

*Практика.* Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тема 7. Заключительное занятие**

*Теория.* Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр.

*Практика.* Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

**Планируемые результаты овладения универсальных учебных действий:**

*Познавательные:*

- освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению в практике повседневной жизни;
- наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- выполнять задания по аналогии.

*Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;
- знание моральных норм, умение соотносить свои поступки с принятыми этическими нормами, умение выделить нравственный аспект поведения, сформированность мотивации к обучению, сформированность умения учиться.

*Регулятивные:*

- самостоятельно организовывать свое рабочее место;
- следовать режиму организации учебной и вне учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью педагога;
- определять план выполнения заданий на занятии по внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством педагога;
- следовать при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;
- осуществлять само- и взаимопроверку выполненного задания;
- корректировать выполнение задания;
- оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

*Коммуникативные:*

- соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила общения;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения;
- выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;

- терминологию игры и жесты судьи;
- правила игры;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

*Обучающийся должен уметь:*

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- применять технические приемы;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

### ***Воспитательная работа.***

**Цель воспитательной работы в программах дополнительного образования** — обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития детей, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств личности.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Способствовать нравственному самоопределению ребёнка, помочь ему ответить на главные в жизни вопросы.
2. Помочь ребёнку ответить на вопросы: с кем быть, как строить отношения с людьми, как обеспечить своё участие в улучшении окружающей жизни.
3. Сопровождать профессиональный выбор, помочь ребёнку ответить на вопрос: кем быть.
4. Сопровождать овладение ребёнком нормами общественной жизни и культуры, помочь ему ответить на вопрос: что такое красота жизни и искусства?
5. Реализация воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной программы представляет собой совместную деятельность педагога и ребёнка.

**Основными формами воспитания** могут быть:

- беседа;

- практическое занятие;
- мастер-класс;
- творческая встреча;
- защита проектов;
- деловая игра;
- тренинги;
- туристские прогулки;
- походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

**Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения).

***Примерный календарный план воспитательной работы***

<i><b>№ п/п</b></i>	<i><b>Название события, мероприятия</b></i>	<i><b>Сроки</b></i>	<i><b>Форма проведения</b></i>
1	День открытия сезона	Сентябрь	Турнир
2	Спортивный праздник.	Сентябрь	Соревнование
3	Встреча с известными волейболистами	Октябрь	Гостевые выступления
4	Экскурсия в музей спортивного наследия	Октябрь	Экскурсионная поездка
5	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни!»	Ноябрь	Творческое задание
6	День открытых дверей	Декабрь	Показательное выступление
7	«Что мы знаем о волейболе?»	Декабрь	Интерактивная игра
8	«Урок мужества»	Январь	Совместное мероприятие
9	«Беседа о здоровье»	Февраль	Диалоговая встреча
10	Профориентация урок «Будущие профессионалы»	Март	Мастер-класс
11	Игровые задания и квесты. Ребусы, загадки, викторины, тесты	Март	Игра

	на знание правил и исторических фактов волейбола		
12	Показательные игры	Апрель	Демонстрационный матч
13	Соревнование	Апрель	Игра
14	«День здоровья»	Май	Праздничное мероприятие
15	Итоги учебного года. Поощрение лучших участников	Май	Подведение итогов. Награждение.

### ***Обеспечение программы***

#### ***Методическое обеспечение программы***

##### *1. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

##### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.

##### *3. Инструкции по охране труда:*

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#### ***Вопросы к зачету по программе «Волейбол».***

1. Техника и методика обучения верхней прямой подаче в волейболе. Ошибки и пути их устранения.
2. Техника и методика обучения нижней прямой и боковой подаче в волейболе.
3. Техника и методика обучения передаче мяча снизу двумя руками в волейболе.
4. Техника и методика обучения передаче двумя руками сверху в волейболе.
5. Техника и методика обучения прямому нападающему удару в волейболе.
6. Техника и методика обучения одиночному и групповому блоку в волейболе.
7. Системы нападения в волейболе. Краткая характеристика.
8. Тактические системы игры в защите в волейболе. Краткая характеристика.
9. Состав судейской бригады и их обязанности в волейболе.
10. Замены, ведение счета в волейболе. Жеребьевка и начало игры. Расстановка (нарушения).
11. Либеро. Его функции в волейболе.
12. Разметка волейбольной площадки и ее назначение.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общефизическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по ОФП

	занятия; - тестирование.			
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая и тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая	- контрольные нормативы;

	занятия; - тестирование;		стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- помощь в су действе.
--	-----------------------------	--	---	---------------------------

### *Диагностическое обеспечение программы.*

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

## ***Формы контроля и подведение итогов реализации программы***

### ***Контрольные испытания***

#### ***Общefизическая подготовка***

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

#### ***Техническая подготовки***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 х 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 х 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях (“защита зоны”).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

### ***Тактическая и интегральная подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### ***Комплексный контроль*** включает:

Педагогическое наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;

- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед и занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись соревновательной деятельности обучающихся, позволяющая увидеть уровень технико-тактической подготовленности и двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

### ***Нормативы по технике игры:***

- 1) подача любым способом на точность в зоны 1,6,5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания – «отлично», 2 – «хорошо», 1 – «удовлетворительно»;
- 2) передача мяча над собой двумя руками сверху не ниже 1 м: 10 передач – «отлично», 8 – «хорошо», 6 – «удовлетворительно»;
- 3) прием мяча снизу двумя руками с ударом в стену: 10 – «отлично», 8 – «хорошо», 6 – «удовлетворительно».

### ***Зачетные требования***

1. Передача двумя руками сверху в парах. Расстояние 7-8 метров, количество передач – 10-15.

2. Прямой нападающий удар из зоны № 4 с передачи партнера. Количество ударов – 3 из 5 выполненных на площадку.
3. Подачи по зонам. Количество подач – 4 из 5 выполненных.

### ***Формы аттестации***

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

### ***Оценочные материалы***

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

**Материально-техническое обеспечение:** наглядные пособия, учебная и методическая литература, плакаты, макеты, фото-кино-видео материалы, технические средства.

#### **Условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с разметкой площадки.

#### **Оборудование и спортивный инвентарь**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Сетка волейбольная со стойками	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	1
9	Мяч футбольный	штук	2
11	Скакалка гимнастическая	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	2

#### **Формы аттестации**

Успешное решение задач тренировочного процесса во многом зависит от эффективного контроля, который наряду с планированием является важнейшей функцией управления за тренировочно - соревновательной деятельностью. Контроль охватывает все стороны подготовленности волейболистов. В данной Программе представлены

нормативные требования по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, требования к физическому развитию занимающихся.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,1 с)	Бег 30 м (не более 5,7 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 46 см)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12,5 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 56 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Оценка результативности по технико-тактической подготовке по спортивному результату (юноши и девушки)**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
I. Передач	1. Поточная	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	7	5	3	1	6	4	3	1

а мяча	передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	12	9	6	4	2	7	5	3	2
		13	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	10	3	2	1	0	3	2	1	0
		11	5	4	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	4	2	5	4	3	2
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	10	4	3	2	1	4	3	2	1
		11	6	5	3	2	5	4	3	2
	4. Передача мяча двумя	12	4	3	2	1	3	2	1	0
		13	6	5	3	2	5	4	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
		15	6	5	3	2	5	4	3	2

	руками сверху из зоны 3 в кольцо, установлен ное в зоне 4, с предварите льной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	16	7	5	3	2	6	5	3	2
5.	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположе нный у лицевой линии в зоне 6, с предварите льной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	3	2
6.	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установлен ное в зоне 4, предварите льной передачи мяча из	14	4	3	2	1	3	2	1	0
		15	4	3	2	1	4	3	2	1
		16	5	4	2	1	4	3	2	1

	зоны 6 (10 попыток)									
	7.	14	5	4	3	2	4	3	2	1
	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	5	4	2	5	4	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	10	7	4	3	1	6	4	3	1
		11	8	6	4	2	7	5	3	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	10	4	3	2	1	4	3	1	0
		11	6	4	3	2	5	4	2	1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	12	8	5	3	2	6	4	3	2
		13	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя	13	5	4	2	1	4	3	2	1

	прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
5. Верхняя	прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	14	6	5	3	2	5	4	2	1
		15	7	5	4	3	5	4	3	2
		16	8	6	4	3	6	4	3	2
6. Верхняя	боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	14	5	4	2	1	4	3	2	1
		15	7	6	4	2	5	3	2	1
		16	8	7	5	3	6	5	3	2

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке (юноши и девушки)**

Контрольные нормативы	Год обучения							
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-8 года	
							Связующие	Нападающие
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	-	-
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	-	-	3	4	5	-	-
Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	-	-	3	4	5	8	5
Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам; 16-17 лет – в прыжке	3	3	4	3	4	5	3	4
Нападающий удар	-	-	-	3	3	4	3	4

прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)								
Нападающих удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 лет с передачи за голову)	-	-	-	2	3	4	2	3
Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	-	-	2	3	4	6	7
Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	-	-	-	-
Блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4(2) по диагонали	-	-	-	-	2	3	4	5
Тактическая подготовка								
Вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	3	3	4	6	5
Вторая передача в прыжке из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	-	-	-	-	-	-	4	2
Нападающий удар или «скидка» в зависимости того поставлен блок или нет	-	-	-	3	4	4	4	5
Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (с 16 лет вторая передача выходящим игроком)	-	-	-	4	5	5	3	4
Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4,3,2 со второй передачи. Зона не известна, направление удара диагональное	-	-	-	4	5	5	3	4
Командные действия организации защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад» по	-	4	4	5	6	8	8	8

заданию после нападения соперников								
Интегральная подготовка								
Прием снизу – верхняя передача	5	6	7	8	6	7	-	-
Нападающий удар – блокирование	-	-	-	-	5	7	6	8
Переход после подачи к защитным действиям, после защитных – к нападению	-	-	-	3	3	3	6	5
Спортивный результат								
Потери подач в игре (%)	40	35	30	25	20	18	14	14
Эффективность нападения в игре (%), выигрыш	-	-	-	30	40	40	35	40
Эффективность нападения в игре (%), проигрыш	-	-	-	25	25	25	16	20
Полезное блокирование в игре (%)	-	-	-	25	30	30	35	40
Ошибки при приеме подачи в игре (%)	-	30	26	22	20	18	12	12

*Подготовка волейболиста* осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. *Общепедагогические* или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

*Спортивные методы включают:* метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

#### *Литература для педагога.*

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. /М.Е. Амалин. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 53 с.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров, Э.Г. Канзас– Минск: Нарасвета, 2010 – 143 с.

3. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 68 с.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе./ Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 32 с
5. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. / Ю.Д. Железняк – М.- 2013. – 149 с.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 2012. 686 с.
7. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов:./ Ю.Д. Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С. Чехов– М.: Физкультура и спорт, 2011. – 426 с.
8. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Скупский - М.: «Просвещение». 2011.- 376 с.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. / А.В. Ивойлов – Минск: Высшая школа, 2012.-263 с.
10. Кривошеин А.А. «Прогнозирование роста и развития детей» / А.А. Кривошеин - М.: «Просвещение». 2011.-246 с.
11. Колоницкий Г.А.. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. / Г.А. Колоницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов - М.: Просвещение, 2011 -216 с.

*Литература для воспитанников.*

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол. У истоков мастерства.– М.,2008.- 254с.
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск, 2012. – 58с.
3. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. - Москва. ФиС. 2009. – 183с.

