

Министерство образования Самарской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области

**«СТРОИТЕЛЬНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЙ КАМПУС)
ИМ. П. МАЧНЕВА»**

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 5
«20» мая 2026г.



Утверждаю
Директор ГАПОУ «СЭК
им. П.Мачнева»

/В.И.Бочков/

Приказ № 5029 от «03» 06 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 15 -18 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик программы:
Тихонова Н.Н.,
преподаватель ГАПОУ «СЭК им.П.Мачнева»

Самара, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	10
III. Учебно-тематический план	10
IV. Содержание программы	12
V. Организационно-педагогические условия реализации программы	16
VI. Список литературы	18
VII. Приложение. Календарный учебный график	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в соответствии возрастающему интересу к спорту, который, в свою очередь, обусловлен тем, что в настоящее время происходит постоянный рост требований к физическим возможностям, морально-волевым качествам человека. Состязания, конкуренция, стремление к максимальным результатам в ходе занятий спортом дает возможность человеку адаптироваться к сложным жизненным условиям. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является реализация физических качеств в зависимости от возрастных и физических особенностей игроков. В волейболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Эти критерии служат основой для выделения индивидуальных образовательных маршрутов.

Адресат программы

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся возрастной категории 15 -18 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы –1 год. На полное освоение Программы требуется 360 часов.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор на обучение по Программе производится по желанию обучающихся. Для комплектации групп специального отбора по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не предусмотрено. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности

и овладение основами техники волейбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Программа свободно варьируется в рамках физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 360. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность Программы заключается в получении не только теоретических знаний, практических умений и навыков по волейболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, укреплении здоровья, удовлетворении потребности обучающихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Подвижные игры с мячом занимают большое место во всестороннем физическом развитии обучающихся. Волейбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность обучающихся. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Практическая значимость

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. Обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Исследования, проведенные в последние годы, убедительно доказали большое значение волейбола как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей. Систематические занятия волейболом повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, что особенно актуально в условиях малоподвижного образа жизни обучающихся.

Волейбол – командный вид спорта, обеспечивающий межличностное взаимодействие, которое в свою очередь позволяет решать проблему социальной адаптации обучающихся.

Цель

Целью Программы является расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи

Образовательные:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями игры волейбол и использовать их в качестве средств укрепления здоровья;
- обучить техническим и тактическим приёмам волейбола;
- обучить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры волейбол;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества;
- содействовать развитию познавательных качеств личности;
- развивать внимание, быстроту реакции, быстроту мышления, выносливость, силу, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом, в частности волейболом ;
- формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Принципы отбора содержания

1. Индивидуальный подход.

Содержание Программы обеспечивает возможность учета личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и уровня физической подготовки.

2. Системность.

Полученные знания, умения и навыки обучающиеся системно применяют на практике, участвуя в спортивных соревнованиях различного уровня, на занятиях физической культурой или другими видами спорта в системе дополнительного образования, а также для саморазвития.

3. Целостность.

Содержание Программы предполагает связь физического воспитания с другими видами воспитания (интеллектуальным, трудовым, нравственным), формирование разносторонних двигательных умений и навыков. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» расширяет содержание учебной дисциплины Физическая культура основной образовательной программы.

4. Последовательность.

Логическая связь между разделами Программы предполагает движение от теоретических знаний к практическому овладению приемами игры баскетбол и применению их в практической деятельности.

5. Соответствие требованиям развития российского общества.

Содержание Программы способствует поддержанию и укреплению здоровья обучающихся, совершенствования их культуры общения посредством активного проведения досуга, являясь альтернативой вредным привычкам и пристрастиям.

6. Принцип интегративности. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» обеспечивает межпредметные связи со следующими учебными предметами и дисциплинами: физика (условия равновесия, центр тяжести, простые механизмы, законы взаимодействия тел), биология (особенности скелета человека, мышечный скелет, органы дыхания и кровообращения), история (исторические сведения о спортивной игре баскетбол), обществознание (роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни).

В процессе реализации программы используются различные методы обучения:

1. Словесные (создают предварительное представление об изучаемом движении) – объяснение, рассказ, замечания.
2. Наглядные (создают конкретные представления об изучаемых действиях) – показ упражнений, видеофильмов.
3. Практические – разучивание упражнений по частям и в целом, игры, соревнования.

Планируемые результаты

По итогам обучения по программе обучающийся демонстрирует следующие результаты:

Личностные:

- умеет правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- демонстрирует интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- обладает устойчивой мотивацией к самореализации с помощью средств спорта.

Предметные:

- знает правила техники безопасности при игре в волейбол;

- владеет двигательными действиями игры волейбол и использует их в качестве средств укрепления здоровья;
 - владеет техническими и тактическими приёмами волейбол (владеет техникой передвижения и стоек, техникой приемы и передачи мяча, техникой подачи);
 - умеет организовать судейство спортивной игры волейбол.
- Метапредметные:
- умеет анализировать ситуацию;
 - умеет составлять и применять индивидуальный план действий.

Механизм оценивания образовательных результатов

Образовательные результаты проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Непосредственно во время тренировочных занятий проводятся педагогические наблюдения с целью изучения уровня освоения обучающимися умений и навыков, предусмотренных программой и корректировки (при необходимости) применяемых форм и методов обучения.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы по технической и общефизической подготовке.

Итоговая аттестация проводится по завершению Программы и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Формы подведения итогов реализации программы

1) Опрос и тестирование проводятся для оценки уровня теоретических знаний

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2) Контрольные упражнения

Нормативы общей физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Бег 30 м, сек	4,3	4,8	5,0	5,9	5,1	6,1
2	Бег 1000м.мин.	3,30		3,50		4,20	
3	Бег 500м. мин		2,10		2,2		2,5
4	Бег 100 м,	13,8	16,2	14,2	17,0	15,0	18,0

	сек.						
5	Прыжки в длину с места	240	210	205	170	190	160
6	Подтягивание на перекладине	12	18	9	13	5	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	20	27	15	22	10
8	Наклоны вперед из положения сидя	15	20	9	12	5	7
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	42	49	36	45	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	80	65	75	55	65

Нормативы специальной физической подготовки (требования к обучающимся)

№	Упражнение	Оценка					
		«5»		«4»		«3»	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Верхняя передача мяча в стену на расстоянии не менее 1м (кол-во раз)	16	14	14	11	12	9
2	Нижняя передача мяча в стену на расстоянии не менее 1м (кол-во раз)	14	12	12	10	10	8
3	Передача мяча в парах без потерь.	25	20	10	15	17	12

	Расстояние 5-6 м. (кол-во раз)						
4	Подача (по выбору: нижняя, верхняя). Кол-во попаданий в площадку	20	15	15	10	12	6
5	Передача на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	5	5	4	4	3	3
6	Нижние передачи над собой	30	25	25	20	20	15
7	Верхние передачи над собой	30	25	25	20	20	15

3) Тренировочные игры проводятся регулярно в учебных целях для целенаправленной отработки изученных технических приемов и тактических действий.

4) Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировочных игр, а также для подготовки к соревнованиям.

5) Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению

традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил 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»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- 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 разно-уровневые 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»).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название модуля	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретическая подготовка	3	-	3
2.	Общая физическая подготовка	-	42	42
3.	Специальная физическая подготовка	3	63	66
4.	Техническая подготовка	9	198	207
5.	Тактическая подготовка	6	24	30
6.	Участие в соревнованиях по волейболу	-	12	12
	ВСЕГО:	21	339	360

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Тема	Кол-во часов			Форма подведения итогов
		теория	практика	всего	
Теоретическая подготовка	1. История развития волейбола в мире и в нашей стране	3	-	3	Тестирование
Общая физическая подготовка	1. Общеразвивающие упражнения	-	15	15	Контрольные упражнения
	2. Упражнения на снарядах и тренажёрах	-	15	15	Контрольные упражнения
	3. Спортивные и подвижные игры	-	12	12	Тренировочные игры
Специальная	1. Упражнения,	3	15	18	Контрольные

Физическая подготовка	направленные на развитие силы				упражнения
	2. Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	-	15	15	Контрольные упражнения
	3. Упражнения, направленные на развитие прыгучести	-	15	15	Контрольные упражнения
	4. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	-	18	18	Контрольные упражнения
Техническая подготовка	1. Приёмы и передачи мяча	2	18	19	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	2. Подачи мяча	1	42	43	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	3. Стойки	2	42	44	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	4. Нападающие удары	1	48	49	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	5. Блоки	3	48	51	Контрольные упражнения Тренировочные игры
Тактическая подготовка	1. Тактика подач	6	12	18	Контрольные упражнения Тренировочные игры
	2. Тактика приемов и передач	6	12	18	Контрольные упражнения Тренировочные игры
Участие в соревнованиях по волейболу	Участие и проведение спортивных соревнований,	-	12	12	Календарные игры Контрольные

	товарищеских игр.				игры
	Всего	21	339	360	

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

История развития волейбола в мире и в нашей стране.

Теория (3 часа): Достижения волейбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий волейболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Практика (14 часов): Общеразвивающие упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Бег 30 м, 100 м, 500 м, 1000 м.

Прыжки в длину с места.

Подтягивание на перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Наклоны вперед из положения сидя.

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.

Прыжки на скакалке.

Упражнения на снарядах и тренажёрах

Практика (14 часов): Жим штанги, рывок штанги, приседания со штангой, тяга гантелей к подбородку, жим гантелей лежа, тяга гантели одной рукой в наклоне, разведение гантелей в наклоне, прыжки через лавку. Упражнения с использованием подвесных мячей.

Спортивные и подвижные игры.

Практика (14 часов): Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом»,

«Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, направленные на развитие силы.

Теория (3 час): Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика (15 часов): Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения -приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц.

Практика (15 часов): Бег с высоким подниманием бедра. Семенящий бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку. Беговые движения ногами лежа на спине. Бег с забрасыванием голени назад. Движения прямыми руками с большой амплитудой. Выполнение различных упражнений по сигналу. Бег по ступенькам. Выпрыгивание из глубокого приседа и полуприседа.

Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

Практика (12 часов): Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

Практика (18 часов): Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние

Техническая подготовка.

Приёмы и передачи мяча.

Теория (2 часа): Способы передачи и приема мяча.

Практика (18 часов): Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Прием мяча снизу через сетку. Чередование приемов мяча сверху и снизу. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах). Встречная передача вдоль сетки и через

сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру. Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием снизу мяча, направленного ударом. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. Многократные передачи мяча над собой в движении.

Подачи мяча.

Теория (1 час): Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Верхняя прямая подача через сетку.

Практика (42 часов): Соревнования на точность выполнения подачи. Подача в заданную часть площадки. Соревнования на количество подач без промаха. Совершенствование техники выполнения подачи.

Стойки.

Теория (2 часа): Стойки в сочетании с перемещениями.

Практика (42 часа): Совершенствование техники стоек и перемещений.

Нападающие удары.

Теория (1 час): Техника выполнения нападающих ударов.

Практика (48 часов): Прямой нападающий удар по закреплённому мячу. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Нападающий удар после передачи из зоны 3. Нападающий удар после передачи из зоны 4.

Блоки.

Теория (3 часа): Техника блокирования.

Практика (48 часов): Одиночное блокирование и групповое блокирование.

Тактическая подготовка.

Тактика подач

Теория (6 часов): Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Практика (12 часов): Подача на точность в зоне – по заданию. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3.

Тактика приемов и передач

Теория (6 часов): Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.

Практика (12 часов): Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку). Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))

Участие в соревнованиях по волейболу.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Практика (12 часа): Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками;
- спортивный инвентарь (волейбольные мячи, набивные мячи, перекладины для подтягивания, гимнастические скакалки для прыжков, волейбольная сетка);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение реализации программы

1. Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2017. 77с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. М.: Академия, 2018. 157с.
3. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2016. 520с.
4. Физическая культура: [Электронный ресурс] учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Москва: КноРус, 2018 ЭБС Режим доступа: <https://book.ru>
5. Физическая культура: [Электронный ресурс] учебник /В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Москва: Кнорус, 2018 ЭБС Режим доступа: <https://book.ru>
6. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
7. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

Кадровое обеспечение реализации программы

Программа рассчитана на педагога дополнительного образования, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий физической культурой.

Дидактическое обеспечение реализации программы

- картотека упражнений по волейболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе;
- правила игры в волейбол;

- правила судейства в волейболе;
- положение о соревнованиях по волейболу.

Методическое обеспечение реализации программы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и *методы* проведения занятий:

1. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
2. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.
3. Практические методы:
 - метод упражнений;
 - игровой;
 - соревновательный,
 - круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Форма организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретические занятия - беседа, лекция.
2. Практические занятия –тренинг, соревнование, эстафета.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011.77с.
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя /В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. М.: Просвещение, 2016. 111с.
3. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт. 2015. 112с.
4. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. М.: Советский спорт, 2019 г. 74с.
5. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. Ростов на Дону: Феникс, 2017. 256 с.
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. Волгоград: : Учитель, 2017. 251с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. 2-е изд., испр. и доп./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Академия, 2016. 480 с.

Дополнительная учебная литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. М., 2016. (Не переиздавалось)
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Академия, 2016. 160 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

VII. Календарно-тематический план

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия
<i>Теоретическая подготовка</i>				
1	История развития волейбола в мире и в нашей стране	3	2 неделя сентября	Лекция
<i>Общая физическая подготовка</i>				
2	Общеразвивающие упражнения	3	2 неделя сентября	Тренинг
3	Общеразвивающие упражнения	3	2 неделя сентября	Тренинг
4	Общеразвивающие упражнения	3	3 неделя сентября	Тренинг
5	Общеразвивающие упражнения	3	3 неделя сентября	Тренинг
6	Общеразвивающие упражнения	3	3 неделя сентября	Тренинг
7	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	4 неделя сентября	Тренинг
8	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	4 неделя сентября	Тренинг
9	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	4 неделя сентября	Тренинг
10	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	5 неделя сентября	Тренинг
11	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3	5 неделя сентября	Тренинг
12	Спортивные и подвижные игры	3	1 неделя октября	Игра
13	Спортивные и подвижные игры	3	1 неделя октября	Игра
14	Спортивные и подвижные игры	3	1 неделя октября	Игра
15	Спортивные и подвижные игры	3	2 неделя октября	Эстафета
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
16	Упражнения, направленные на развитие силы	3	2 неделя октября	Беседа Тренинг

17	Упражнения, направленные на развитие силы	3	2 неделя октября	Тренинг
18	Упражнения, направленные на развитие силы	3	3 неделя октября	Тренинг
19	Упражнения, направленные на развитие силы	3	3 неделя октября	Тренинг
20	Упражнения, направленные на развитие силы	3	3 неделя октября	
21	Упражнения, направленные на развитие силы	3	4 неделя октября	
22	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	4 неделя октября	Тренинг
23	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	4 неделя октября	Тренинг
24	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	5 неделя октября	Тренинг
25	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	5 неделя октября	Тренинг
26	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	3	1 неделя ноября	Игра
27	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	1 неделя ноября	Тренинг
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	1 неделя ноября	Тренинг
29	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	2 неделя ноября	Тренинг
30	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	2 неделя ноября	Тренинг
31	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	3	2 неделя ноября	Тренинг
32	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	3 неделя ноября	Тренинг
33	Упражнения, направленные на развитие	3	3 неделя ноября	Тренинг

	специальной ловкости			
34	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	3 неделя ноября	Тренинг
35	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	4 неделя ноября	Игра
36	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	4 неделя ноября	Игра
37	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	3	4 неделя ноября	Тренинг
<i>Техническая подготовка</i>				
38	Приёмы и передачи мяча	2	5 неделя ноября	Лекция
38	Подачи мяча	1	5 неделя ноября	Лекция Тренинг
39	Приёмы и передачи мяча	3	1 неделя декабря	Тренинг
40	Приёмы и передачи мяча	3	1 неделя декабря	Тренинг
41	Приёмы и передачи мяча	3	1 неделя декабря	Тренинг
42	Приёмы и передачи мяча	3	2 неделя декабря	Игра
43	Приёмы и передачи мяча	3	2 неделя декабря	Игра
44	Приёмы и передачи мяча	3	2 неделя декабря	Тренинг
45	Подачи мяча	3	3 неделя декабря	Тренинг
46	Подачи мяча	3	3 неделя декабря	Игра
47	Подачи мяча	3	3 неделя декабря	Игра
48	Подачи мяча	3	4 неделя декабря	Игра
49	Подачи мяча	3	4 неделя декабря	Тренинг
50	Подачи мяча	3	4 неделя декабря	Тренинг
51	Подачи мяча	3	5 неделя декабря	Тренинг
52	Подачи мяча	3	5 неделя декабря	Игра
53	Подачи мяча	3	3 неделя января	Игра

54	Подачи мяча	3	3 неделя января	Игра
55	Подачи мяча	3	3 неделя января	Тренинг
56	Подачи мяча	3	4 неделя января	Тренинг
57	Подачи мяча	3	4 неделя января	Тренинг
58	Подачи мяча	3	4 неделя января	Игра
59	Стойки	3	5 неделя января	Лекция
59	Нападающие удары	3	5 неделя января	Беседа Тренинг
60	Стойки	3	1 неделя февраля	Игра
61	Стойки	3	1 неделя февраля	Игра
62	Стойки	3	1 неделя февраля	Тренинг
63	Стойки	3	2 неделя февраля	Игра
64	Стойки	3	2 неделя февраля	Игра
65	Стойки	3	2 неделя февраля	Тренинг
66	Стойки	3	3 неделя февраля	Тренинг
67	Стойки	3	3 неделя февраля	Тренинг
68	Стойки	3	3 неделя февраля	Игра
69	Стойки	3	4 неделя февраля	Игра
70	Стойки	3	4 неделя февраля	Тренинг
71	Стойки	3	4 неделя февраля	Тренинг
72	Стойки	3	1 неделя марта	Тренинг
73	Стойки	3	1 неделя марта	Игра
74	Нападающие удары	3	1 неделя марта	Игра
75	Нападающие удары	3	2 неделя марта	Игра
76	Нападающие удары	3	2 неделя марта	Тренинг
77	Нападающие удары	3	2 неделя марта	Тренинг
78	Нападающие удары	3	3 неделя марта	Тренинг
79	Нападающие удары	3	3 неделя марта	Игра

80	Нападающие удары	3	3 неделя марта	Игра
81	Нападающие удары	3	4 неделя марта	Игра
82	Нападающие удары	3	4 неделя марта	Тренинг
83	Нападающие удары	3	4 неделя марта	Тренинг
84	Нападающие удары	3	5 неделя марта	Тренинг
85	Нападающие удары	3	5 неделя марта	Игра
86	Нападающие удары	3	1 неделя апреля	Игра
87	Нападающие удары	3	1 неделя апреля	Игра
88	Нападающие удары	3	1 неделя апреля	Тренинг
89	Нападающие удары	3	2 неделя апреля	Игра
90	Блоки	3	2 неделя апреля	Беседа. Тренинг
91	Блоки	3	2 неделя апреля	Игра
92	Блоки	3	3 неделя апреля	Игра
93	Блоки	3	3 неделя апреля	Игра
94	Блоки	3	3 неделя апреля	Игра
95	Блоки	3	4 неделя апреля	Тренинг
96	Блоки	3	4 неделя апреля	Игра
97	Блоки	3	4 неделя апреля	Игра
98	Блоки	3	5 неделя апреля	Игра
99	Блоки	3	5 неделя апреля	Тренинг
100	Блоки	3	2 неделя мая	Игра
101	Блоки	3	2 неделя мая	Игра
102	Блоки	3	2 неделя мая	Игра
103	Блоки	3	3 неделя мая	Тренинг
104	Блоки	3	3 неделя мая	Игра
105	Блоки	3	3 неделя мая	Игра
106	Блоки	3	4 неделя мая	Тренинг
<i>Тактическая подготовка</i>				

107	Тактика подач	3	4 неделя мая	Лекция
108	Тактика подач	3	1 неделя июня	Лекция
109	Тактика подач	3	1 неделя июня	Тренинг
110	Тактика подач	3	1 неделя июня	Игра
111	Тактика подач	3	2 неделя июня	Тренинг
112	Тактика подач	3	2 неделя июня	Игра
113	Тактика приемов и передач	3	2 неделя июня	Лекция
114	Тактика приемов и передач	3	3 неделя июня	Лекция
115	Тактика приемов и передач	3	3 неделя июня	Игра
116	Тактика приемов и передач	3	3 неделя июня	Тренинг
117	Тактика приемов и передач	3	4 неделя июня	Игра
118	Тактика приемов и передач	3	4 неделя июня	Тренинг
<i>Участие в соревнованиях по волейболу</i>				
119	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.	3	4 неделя июня	Соревнование
120	Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.	3	5 неделя июня	Соревнование

