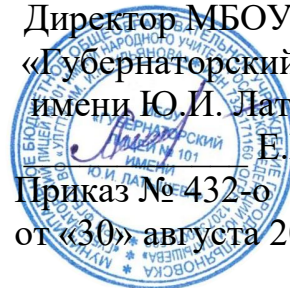


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска "Губернаторский лицей № 101
имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева
при ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова"

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «30» августа 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«Губернаторский лицей № 101
имени Ю.И. Латышева»
Е.В.Малюгина
Приказ № 432-о
от «30» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивная направленность
«волейбол»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
1 модуль сентябрь - декабрь 32 часа
2 модуль январь - май 40 часов

Автор-составитель:
Юрин Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

г.Ульяновск, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 - 1.1 Пояснительная записка
 - 1.2 Цели и задачи программы
 - 1.3 Планируемые результаты
 - 1.4 Содержание программы. Учебный план программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Условия реализации программы
 - 2.3 Показатели и нормативы выполнения программы
 - 2.4 Формы аттестации и оценочные материалы
 - 2.5 Методы и формы обучения
 - 2.6 Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе волейбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы.

Программа разработана в соответствии со следующей нормативной документацией:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минпросвещения России от 31.02.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля

освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева".

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из демократичных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне; как вшестером, командой, так и в паре, в тройке и т.д. 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 занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку 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. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол - вид спорта, требующий от обучающегося атлетической подготовки и совершенного овладения технико- тактическими навыками игры.

Новизна данной программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. Предполагается использование минимальной сложности для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На стартовом уровне предполагается освоение специализированных знаний, углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-

тематического направления программы. Инновационность программы также заключается в использовании специально подобранных методических материалов, технологий, методов и подходов к обучению в современных условиях, в использовании современных методик для освоения технических действий.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. К тому же 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Адресат программы. Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 12-16 лет.

Принципы комплектования группы. Прием детей по программе «Волейбол» проводится в начале учебного года по желанию детей и согласию их родителей и законных представителей. Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью не более 12-15 человек. Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом

Уровень программы, объем и сроки. По уровню сложности данная программа является программой стартового уровня, продолжительность образовательного процесса – 1 год. Программа рассчитана на 72 часа, 2 часа в неделю.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы. С 01.09.2023г. по 31.05.2024 г.

Форма обучения. Очная. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются: групповые, теоретические и практические занятия; соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, городские); подвижные игры, эстафеты.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы обучения

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскадровка, схемы, рисунки);
- Практические (самостоятельные работы)

Педагогическая целесообразность. Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований

1.2. Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

1.3. Задачи программы :

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры в волейбол;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в волейболе;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры в волейбол;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по волейболу;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

1.4. Планируемые результаты освоения программы «Волейбол»

Личностные

У учащихся:

- будут сформированы навыки самопознания, рефлексии;
- произойдет включение в индивидуальную систему ценностей таких ценностей как: жизнь, время, безопасность, труд;
- будет сформировано ценностное отношение к себе и другим людям.

Предметные

Учащиеся будут знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования навыка целеполагания, планирования и контроля за достижением результатов;
- формирования навыка анализировать игровую ситуацию и находить правильное решение;
- формирования коммуникативных универсальных учебных действий: вести диалог, слушать собеседника, аргументировано излагать свое мнение, конструктивно решать конфликты и осуществлять совместную деятельность.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный план программы физкультурно-спортивной направленности

Учебный план программы «Волейбол»

№ зан яти я	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контрол я
		Всег о	Теори я	Практи ка	Контро ль	
1	Инструктаж по технике безопасности игры в	1	1			

	волейбол.					
2-4	Теоретическая подготовка	3	2,5		0,5	
2	История возникновения и развития волейбола	1	1			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1			
4	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	1	0,5		0,5	Тестирование
5-23	Общезначительная подготовка	18	2	15,5	0,5	
5	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
6	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	1		1		
7	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	1		1		
8	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1		1		

9	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1		1		
10	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	1		1		
11	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	1		1		
12	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	1		0,5	0,5	Тестирование
13	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
14	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
15	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	1		1		
16	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1	0,5	0,5		

17	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	1	0,5	0,5		
18	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
19	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
20	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
21	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
22	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
23	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	1		1		
24-45	Специальная физическая подготовка	22	2,5	19	0,5	
24	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
25	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в парах с сопротивлением.	1		1		
26	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных	1		1		

	мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)					
27	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	1		1		
28	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
29	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	1		1		
30	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
31	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	1		1		

32	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	1		1		
33	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
34	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания, выпрыгивания.	1		1		
35	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
36	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	1		1		
37	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	1		1		
38	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		

39	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов	1		1		
40	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	1		1		
41	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	1	0,5	0,5		
42	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	1	0,5	0,5		
43	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное	1		1		

	повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.					
44	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	1		1		
45	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	1		0,5	0,5	Тестирование
46-64	Техническая подготовка	19	2,5	16	0,5	
46	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе.	0,5	0,25	0,25		
47	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие	1		1		

	упражнения.					
48	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
49	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	1		1		
50	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	1		1		
51	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	1		1		
52	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку	1		1		

	(расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.					
53	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	1		1		
54	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	1	0,5	0,5		
55	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1		1		
56	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1		1		
57	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники верхней	1		1		

	прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.					
58	ОРУ с мячами. Поддачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	1		1		
59	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	1	0,5	0,5		
60	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	1	0,5	0,5		
61	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	1		1		

62	ОРУ с мячами. Нападающие удары. бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.	1		1		
63	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	1	0,5		0,5	Тестирование
64	ОРУ с мячами. Блоки. одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	1		1		
65-68	Тактическая подготовка.	4	1,5	2	0,5	
65	Тактика подачи. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом	1	0,5	0,5		

	мяча					
66	Тактика подачи. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	1	0,5	0,5		
67	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	1	0,5	0,5		
68	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	2		0,5	0,5	Опрос
69-72	Правила игры.	4	1	2,5	0,5	
69	Правила игры. ОРУ с мячами.	1	0,5	0,5		

	Основные правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.					
70	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	1	0,5	0,5		
71	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая Диагностика	1		0,5	0,5	Тестирование
72	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
	ИТОГО:	72	13	56	3	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -1 час

Занятие 1.

1. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

Раздел 2. Теоретическая подготовка – 3 часа.

Занятия 2-4

Тема 1. История возникновения и развития волейбола.

Теория. Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и

предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет»

Тема 2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена

Тема 3. Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь

Теория. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

Контроль. Тестирование.

Раздел 3. Общефизическая подготовка – 19 часов

Занятия 5 – 23

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов

Практика. Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения. выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 2. Упражнения на снарядах и тренажёрах

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика. Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах(Шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

Контроль. Тестирование ,опрос

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Теория. Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр. Основные

приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Практика. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перепрыгивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «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

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 4. Специальная физическая подготовка – 22,5 часов

Занятия 24 – 45

Тема 1 Упражнения направленные на развитие силы

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные 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. Многократные передачи баскетбольного мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Контроль. Тестирование

Тема 2 Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-3 кг) в руках, 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.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые

различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль. Тестирование

Тема 3 Упражнения направленные на развитие прыгучести

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. 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 I отклоняться.).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и I ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с I набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх об стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной к 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 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 лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 4 Упражнения направленные на развитие специальной ловкости

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 5 Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

Теория Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика. Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

Контроль. Тестирование. Опрос

Раздел 5 Техническая подготовка – 19 часов

Занятия 46 -64

Тема 1 Приёмы и передачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1 -3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера. _: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения

Контроль. Тестирование. Опрос

Тема 2 Поддачи мяча

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Верхняя прямая подача

Контроль. Тестирование

Тема 3 Стойки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Контроль. Тестирование. опрос

Тема 4 Нападающие удары

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

Практика. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Контроль. Тестирование, опрос

Тема 5 Блоки

Теория Значение технической подготовки в волейболе.

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

Контроль. Тестирование, опрос

Раздел 6 Тактическая подготовка

Занятия 65 - 68

Тема 1 Тактика подач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Поддача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Контроль Тестирование

Тема 2 Тактика приёмов и передач

Теория Значение тактической подготовки в волейболе

Практика. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Контроль. Тестирование

Раздел 7. Правила игры – 4 часа

Занятия 69-72

Тема 1 Правила игры

Теория. Разучивание правил игры в волейбол. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.

Практика. Учебно- тренировочные игры по правилам игры волейбол

Контроль. Тестирование

2.3. Календарный учебный график

Место проведения: спортивный зал МБОУ « Губернаторский лицей № 101

Год обучения:2023-2024г

Количество учебных недель –36

№ занятия	Фактическая дата и время проведения	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения
1		Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	Спортивный зал лица
2		Беседа	1	История возникновения и развития волейбола	Спортивный зал лица
3		Беседа	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал лица
4		Беседа, Индивидуально	1	Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь	Спортивный зал лица

5		Групповая	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
6		Групповая	1	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса. Строевые упражнения	Спортивный зал лица
7		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Акробатические упражнения. Перекаты и группировки. Строевые упражнения	Спортивный зал лица
8		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетические упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	Спортивный зал лица
9		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	Спортивный зал лица
10		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание	Спортивный зал лица

				теннисных мячей в цель и на дальность. Строевые упражнения	
11		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Акробатические упражнения. Кувырки вперед-назад	Спортивный зал лица
12		Фронтальная	1	Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Упражнения для мышц туловища и шеи. Строевые упражнения. Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал лица
13		Фронтальная. Игровая	1	Упражнения на снарядах и тренажёрах. Значение ОФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
14		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Спортивный зал лица
15		Групповая	1	ОРУ с мячами. Упражнения на снарядах и тренажёрах.	Спортивный зал лица
16		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	Спортивный зал лица
17		Фронтальная	1	ОРУ с мячами.	Спортивный зал

		бная. Игровая		Спортивные и подвижные игры. Правила игры в пионербол	лица
18		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
19		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
20		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
21		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
22		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
23		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал лица
24		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы. Значение СФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
25		Фронтал бная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы ног. Упражнения в	Спортивный зал лица

				парах с сопротивлением.	
26		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы верхнего плечевого пояса. Броски набивных мячей. Сгибание и разгибание рук (от стены, в упоре лежа)	Спортивный зал лица
27		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие силы мышц туловища. Сгибания и разгибания туловища, поднятие колен в висе.	Спортивный зал лица
28		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Значение СФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
29		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Бег с изменением направления, челночный бег, бег из различных исходных положений.	Спортивный зал лица

30		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	Спортивный зал лица
31		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты.	Спортивный зал лица
32		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Броски и передачи набивных мячей	Спортивный зал лица
33		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Значение СФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
34		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Приседания,	Спортивный зал лица

				выпрыгивания.	
35		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	Спортивный зал лица
36		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Прыжки, многоскоки,	Спортивный зал лица
37		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения с набивными мячами.	Спортивный зал лица
38		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Значение СФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
39		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270,	Спортивный зал лица

				180, 90 градусов	
40		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении	Спортивный зал лица
41		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.	Спортивный зал лица
42		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). СФП в подготовке волейболистов	Спортивный зал лица
43		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости	Спортивный зал лица

				(скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов.	
44		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения,	Спортивный зал лица
45		Фронтальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал лица
46		Фронтальная.	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Значение технической подготовки в	Спортивный зал лица

		Игровая		волейболе.	
47		Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Спортивный зал лица
48		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча Разучивание техники верхнего приема мяча. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Спортивный зал лица
49		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Разучивание техники нижнего приема мяча. Выполнения упражнения в парах	Спортивный зал лица
50		Индивидуальная, групповая. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения	Спортивный зал лица
51		Индивидуальная	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Передача	Спортивный зал лица

		я, группов ая. Игровая		мяча сверху двумя руками, над собой - на месте и после перемещения различными способами	
52		Фронтал ьная,гру пповая, Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. __Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены, после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.	Спортивный зал лица
53		Фронтал ьная, Индиви дуальна я. Игровая	1	ОРУ с мячами. Приёмы и передачи мяча. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте	Спортивный зал лица
54		Фронтал ьная, Индиви дуальна я. Игровая	1	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Значение технической подготовки в волейболе	Спортивный зал лица
55		Фронтал	1	ОРУ с мячами. Подачи	Спортивный зал

		бная, Индивидуальная. Игровая		мяча. Разучивание техники нижней прямой (боковой) подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	лица
56		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	Спортивный зал лица
57		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Разучивание техники верхней прямой подачи. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Спортивный зал лица
58		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Подачи мяча. Подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м., из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки	Спортивный зал лица

59		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Значение технической подготовки в волейболе Стойки. Основная, низкая стойка волейболиста. Сочетания стоек.	Спортивный зал лица
60		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники прямого нападающего удара. Выполнение имитации без мяча. Подводящие упражнения.	Спортивный зал лица
61		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Нападающие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу.	Спортивный зал лица
62		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Нападающие удары. бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному	Спортивный зал лица

				партнером; удар с передачи.	
63		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Блоки. Значение технической подготовки в волейболе. Разучивание техники выполнения блока.	Спортивный зал лица
64		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	ОРУ с мячами. Блоки. одиночное блокирование мячей в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).	Спортивный зал лица
65		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Тактика подачи. ОРУ с мячами Подача нижняя прямая на точность в зоны -по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча	Спортивный зал лица
66		Фронтальная, Индивидуальная	1	Тактика подачи. ОРУ с мячами Взаимодействия, игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3(2) при	Спортивный зал лица

		я. Игровая		приеме подачи, прием подачи и первая передача в зону 3 (2)	
67		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом	Спортивный зал лица
68		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Тактика приемов и передач. ОРУ с мячами. взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу	Спортивный зал лица
69		Фронтальная,	1	Правила игры. ОРУ с мячами. Основные	Спортивный зал

		Индивидуальная. Игровая		правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра.	лица
70		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	1	Правила игры. ОРУ с мячами. Освоение терминологии, принятой в волейболе. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал лица
71		Игровая	1	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра. Итоговая Диагностика	Спортивный зал лица
72		Игровая	1	Правила игры. ОРУ с мячами. Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал лица

2.4. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: по данной программе работает учитель физической культуры.

Методическое обеспечение: дополнительная программа «Волейбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.

- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал школы с необходимым для проведения занятий оборудованием и инвентарем; обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу.

Для проведения занятий по волейболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. Сетка волейбольная - 2 штуки. 2. Стойки волейбольные - 2 штуки. 3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов. 4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки 5. Гимнастические маты - 3 штуки. 6. Скакалки - 15 штук. 7. Мячи волейбольные – 2 штуки.

Дистанционные образовательные технологии

Реализация программы «Спортивный туризм» возможно с применением дистанционных технологий в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательной программы в ситуации невозможности очного обучения (карантинные мероприятия);

- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам

Платформы для проведения видеоконференций:

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.5. Формы аттестации

Контрольные испытания. Общефизическая 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 подготовка

- 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 обучающийся 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 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся 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 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый обучающийся 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.
- Обучающийся 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 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).
- 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.

2.4 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: - индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.

Общесфизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
--------------------	--	---	--	---

2.6. Воспитательный компонент программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания " МБОУ Губернаторский лицей №101 им. Ю.И.Латышева" для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Направление работы	Форма проведения	Цель, краткое содержание
Работа с родителями	Информационно просветительская	Консультирование родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка. Информирование родителей о спортивных результатах.
	Интерактивная связь	Создание и ведение группы «Волейбол» в социальной сети «ВКонтакте» для родителей и обучающихся
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы: «Гигиена. Режим дня. Здоровое питание», «Физическая культура и спорт». Акция «Мы за ЗОЖ»	Привлечение детей к здоровому образу жизни, создание условий для физического развития
Гражданско - патриотическое воспитание	Участие в спортивных соревнованиях	Воспитание активной гражданской позиции

2.6 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. **Банников А.М.** Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. **А.В. Беляева.** Волейбол / Под ред. М.В. Савина. - Москва, 2000.
3. **Марков К. К.** Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
4. **Марков К. К.** Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. **Матвеев Л. П.** Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
6. **Л.Б. Кофмана.** Настольная книга учителя физической культуры.– Москва, 1998.
7. **Ф.П. Сулова.** Современная система спортивной подготовки / В.Л. Сыча Б.Н., Шустин. - Москва, 1995.

Список литературы для учащихся:

1. **В.С.Родиченко.** Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России. - Москва, 2005.
2. **Клещев Ю.Н.** Юный волейболист. - Москва: Физкультура и спорт, 1989.
3. **Фурманов А.Г.** Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. Москва: Физкультура и спорт, 1982.

Список литературы для родителей:

1. **Железняк Ю.Д.** К мастерству в волейболе. - Москва, 1978.
2. **Железняк Ю.Д.** Юный волейболист. - Москва, 1988.

3. *Железняк Ю.Д.* Волейбол / *Ивойлов А.В.* - Москва, 1991.

4. *Железняк Ю.Д.* У истоков мастерства / *Кунянский В.А.* - Москва, 1998

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные

игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Подготовительные игры.

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Учебные игры. Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами

(4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Индивидуальные действия в нападении

Примерные задания при передачах: 1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной). 2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии. 3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону. 4. Передачи на удар только высокие (низкие). 5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению. 6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий. 7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах: 1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. 2. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на игрока, вышедшего в результате замены. 3. подача на выходящего игрока задней линии. 4. подача «вразрез». 5. подача в уязвимые места. 6. Чередование подач в дальние и ближние зоны. 7. подача на нападающего у сетки.

1. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов. 2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки. 2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

Командные действия в нападении

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания: 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут). 2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной). 3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

Индивидуальные действия в защите

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные

действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания: 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками. 3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. 4. Оставаться только в защите. 5. Идти только на страховку. 6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки). 7. То же, но только закрывать «линию». 8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

Групповые действия в защите

Примерные задания: 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход». 4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию». 5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1. 7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5, 8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

Командные действия в защите

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед: 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке). 3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный.

В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

