

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КАЛИНИНСКАЯ ШКОЛА ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»**

**ОДОБРЕНО**  
Педагогическим советом  
МБОУ Калининская школа  
От 20.05.2024  
Протокол № 8



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ  
Калининская школа  
В.М.Сидоренко  
Приказ №64 от 20.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Кружок «Юный волейболист»**

**Направленность: Физкультурно-спортивная**  
**Срок реализации: 2024-2025 год**  
**Вид программы: модифицированная**  
**Уровень: стартовый**  
**Адресат программы: 12-15 лет**  
**Составитель: Джаббаров Артур Эсветович**  
**Должность: педагог дополнительного образования**

**с. Калинино, 2024**

**РАЗДЕЛ 1.**  
**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**  
**1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Нормативно-правовая основа программы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание

государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в

социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов

обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Закон Республики Крым «Об образовании в Республике Крым» № 131-ЗРК/2015 от 06 июля 2015 года (с изменениями на 10 сентября 2019 года);

– Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Калининская школа Первомайского района Республики Крым».

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Калининская школа Первомайского района Республики Крым».

**Направленность программы – физкультурно-спортивная** (основная деятельность в рамках направленности – волейбол).

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Новизна Программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительными особенностями** данной программы является то, что она предусматривает условия, в которых проводятся занятия, (т.е. размеры волейбольной площадки, наличие инвентаря, спортивный уровень занимающихся).

**Педагогическая целесообразность** заключается в решении проблемы занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 15 лет (учащихся 7-9 классов). Подростковый возраст – это трудный и сложный возраст, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный отрезок жизни человека, поскольку здесь

складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. В этом возрасте начинают формироваться черты характера и основные формы межличностного поведения. В связи с этим группа будет создана разновозрастная. Наличие желания участвовать приветствуется, наличие опыта необязательно. Количество обучающихся в группе: 15 человек.

**Объем и срок освоения программы:** объем программы – 34 часа, срок реализации - 1 год.

**Уровень программы:** данная программа ознакомительного (стартового) уровня предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материал.

**Формы обучения.** Образовательный процесс по программе «Юный волейболист» производится очно, в случае необходимости темы занятий могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в разновозрастной группе с постоянным составом. Занятия групповые. Виды занятий определяются содержанием программы.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Одно занятие длится 1 академический час (1 академический час – 45 мин). Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей на основе дифференцированного подхода.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

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

**Задачи реализации программы:**

**Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом.
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Научиться работать в команде.
- Воспитание интереса к волейболу.

**Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.
- Развить внимание, память, мышление.
- Развить физические качества (силу, выносливость, скорость, гибкость).

**Воспитательные:**

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Воспитывать дисциплину, ответственность, уважение к соперникам и тренеру.

### **1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

#### **1. Нравственное воспитание:**

- Воспитание уважительного отношения к партнерам по команде и соперникам.
- Формирование честности, справедливости, дисциплинированности.
- Развитие навыков взаимодействия в коллективе, готовности помочь товарищу.
- Воспитание патриотизма и гражданственности на примере достижений российских спортсменов.

#### **2. Умственное воспитание:**

- Развитие тактического и стратегического мышления в игре.
- Формирование аналитических способностей, умения принимать решения в нестандартных ситуациях.
- Развитие внимания, памяти, логического мышления.

#### **3. Эстетическое воспитание:**

- Развитие чувства гармонии, красоты движений, изящества в игре.
- Воспитание эстетического вкуса при выборе спортивной формы, обустройстве спортивного зала.

#### **4. Трудовое воспитание:**

- Развитие целеустремленности, настойчивости в достижении поставленных целей.
- Воспитание самостоятельности, ответственности, инициативности.
- Формирование умения преодолевать трудности, работать на результат.
- Развитие стрессоустойчивости и умения контролировать свои эмоции.

Механизмы реализации воспитательного потенциала: личный пример тренера; создание благоприятного психологического климата в коллективе; использование активных методов обучения, направленных на развитие коммуникативных навыков, самостоятельности, творчества; проведение тематических бесед, викторин; посещение спортивных мероприятий.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

- Формирование у участников кружка устойчивой мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.
- Развитие у детей важных личностных качеств: ответственности, дисциплинированности, целеустремленности, коммуникабельности.
- Воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, патриотизма.

Реализация воспитательного потенциала программы сделает занятия в кружке по волейболу не только полезными для физического развития детей, но и

способствует их нравственному, волевому, эстетическому и интеллектуальному росту.

#### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

| №<br>П/П | Название<br>раздела, темы                           | Количество часов |            |              | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------|------------|--------------|----------------------------------|
|          |                                                     | Все<br>го        | Теор<br>ия | Практи<br>ка |                                  |
| 1        | <b>Теоретическая<br/>подготовка</b>                 | 1                | 1          | -            | Входной                          |
| 2        | <b>Техническая<br/>подготовка</b>                   |                  |            |              |                                  |
| 2.<br>1  | Имитационные<br>упражнения без<br>мяча              | 4                |            | 4            | Текущий                          |
| 2.<br>2  | Верхняя<br>передача                                 | 4                |            | 4            | Текущий                          |
| 2.<br>3  | Нижний прием                                        | 4                |            | 4            | Текущий                          |
| 2.<br>4  | Подача мяча                                         | 5                |            | 5            | Текущий                          |
| 3        | <b>Тактическая<br/>подготовка</b>                   |                  |            |              |                                  |
| 3.<br>1  | Расстановка и<br>игра по зонам                      | 1                |            | 1            | Текущий                          |
| 3.<br>2  | Взаимодействия<br>игроков на<br>площадке            | 3                |            | 3            | Текущий                          |
| 4        | <b>Физическая<br/>подготовка</b>                    |                  |            |              |                                  |
| 4.<br>1  | Общая<br>подготовка                                 | 5                |            | 5            | Текущий                          |
| 4.<br>2  | Специальная                                         | 4                |            | 4            | Текущий                          |
| 5        | <b>Участие в<br/>соревнованиях по<br/>волейболу</b> | 1                |            | 1            | Промежуточ<br>ный                |
| 5.<br>1  | Тестирование                                        | 2                | 1          | 1            | Итоговый                         |
|          | Итого:                                              | 34               | 2          | 32           |                                  |

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## **Содержание учебного плана.**

### **1. Теоретическая (1 час)**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке.

### **Техническая подготовка (17 часов)**

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

Техника нападения

Практика: Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

### **Тактическая подготовка (4 часа)**

Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

### **Физическая подготовка (9 часов)**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Подвижные игры и эстафеты.

### **Участие в соревнованиях по волейболу (3 часа)**

Согласно плану районного методического семинара.

Тестирование. Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

#### **Знать:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

#### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

#### **Личностные результаты:**

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

#### **Метапредметные результаты.**

К концу обучения по данной программе у обучающихся будет:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

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

### **Предметные результаты.**

К концу обучения по данной программе у обучающихся будет:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

## РАЗДЕЛ 2.

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Срок реализации программы | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                    |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| 1 год                     | 04 сентября                       | по мере реализации программы         | 34                   | 34                      | 34                       | Занятия один раз в неделю, 1 час |

#### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### **Материально-техническое обеспечение программы.**

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

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

##### **Информационное обеспечение.**

Дидактические материалы:

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

**Кадровое обеспечение:** Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный волейболист» осуществляется учителем МБОУ Калининская школа Джаббаровым А. Э. Вспомогательный кадровый состав при реализации данной программы не требуется.

## **Методическое обеспечение**

**Особенности организации:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.

**Методы обучения.** Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Методы организации и проведения образовательного процесса: словесные методы: описание; объяснение; разбор; указание; команды и распоряжения; подсчёт.

Наглядные методы: показ упражнений и техники волейбольных приёмов; использование учебных наглядных пособий; видеофильмы, презентации.

Практические методы: метод упражнений; соревновательный метод; игровой метод; непосредственная помощь педагога;

**Формы организации образовательного процесса:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирования, подвижные игры, соревнования.

**Формы организации учебного занятия:** Занятия с образовательно - тренировочной направленностью: соревнования; состязания и эстафеты; групповые занятия (круговая тренировка); беседы; тестирующие занятия; игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие, учебные, по упрощённым правилам

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

### **Алгоритм занятий**

#### **1. Теоретические сведения**

- последовательность и этапы обучения волейболистов;
- действующие правила игры;
- методика судейства соревнований, терминология и жестикуляция;
- задачи тренировочного процесса;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- планирование и контроль спортивной подготовки;
- спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- правила пляжного волейбола;
- установка на игру и разбор результатов;
- психологическая подготовка юных спортсменов;

- тика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм)

## **2. Общефизическая подготовка**

- общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- эстафеты без предметов и с мячами;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- комбинированные упражнения по круговой системе;
- развитие прыгучести;
- подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- упражнения для развития взрывной силы.

## **3. Специальная подготовка**

- подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами

- подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса

- упражнения для координации движений
- упражнения для развития специальной выносливости

## **4. Техническая подготовка**

- значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- основные задачи технической подготовки;
- определение и исправление ошибок;
- показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);

- основы совершенствования технической подготовки;
- методы и средства технической подготовки;
- контроль за технической подготовкой;
- нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- техника игры, ее характеристика;
- особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;

- техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

## **5. Тактическая подготовка**

### Нападение

- обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные

- нападающие удары);
- обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- упражнения для развития быстроты перемещений;
- обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом;

#### Защита

- взаимодействие игроков;
- определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником свободным от блока;
- применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

#### **5. Игровая подготовка**

- дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- освоение терминологии, принятой в волейболе;
- в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.;
- составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

#### **7. Контрольные и календарные игры**

- участие в первенстве школы по волейболу;
- участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Тестирование, контрольные игры, соревнования.

## **2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Литература для тренера:**

1. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
2. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

### **Литература для учащихся:**

- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
- 2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
- 3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

## **3. ПРИЛОЖЕНИЯ**

- 3.1. Оценочные материалы** (*Приложение 1*)
- 3.2. Методические материалы** (*Приложение 2,3,4,5*)
- 3.3. Календарно-тематическое планирование** (*Приложение 6*)
- 3.4. Лист корректировки** (*Приложение 7*)
- 3.5. План воспитательной работы** (*Приложение 8*)

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

## 3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям

| Технический прием | Контрольное упражнение                              | Возраст, класс | Оценка   |         |        |         |         |        |
|-------------------|-----------------------------------------------------|----------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                   |                                                     |                | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
|                   |                                                     |                | Высокий  | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подача мяча       | 1. Подача мяча (из 5 попыток)                       | 10             | 3        | 2       | 1      | 3       | 2       | 1      |
|                   |                                                     | 11             | 4        | 3       | 2      | 4       | 3       | 2      |
|                   | 2. Подача мяча по зонам (из 3 попыток)              | 10             | -        | -       | -      | -       | -       | -      |
|                   |                                                     | 11             | 2        | 1       | -      | 2       | 1       | -      |
| Прием мяча        | 1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)           | 10             | 4        | 3       | 2      | 3       | 2       | 1      |
|                   |                                                     | 11             | 5        | 3       | 2      | 4       | 2       | 1      |
| Нападающий бросок | 2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)               | 10             | 1        | -       | -      | 1       | -       | -      |
|                   |                                                     | 11             | 2        | 1       | -      | 2       | 1       | -      |
|                   | 1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)  | 10             | -        | -       | -      | -       | -       | -      |
|                   |                                                     | 11             | 2        | 1       | -      | 2       | 1       | -      |
|                   | 2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток) | 10             | 1        | -       | -      | 1       | -       | -      |
|                   |                                                     | 11             | 3        | 2       | 1      | 2       | 1       | -      |
| Блокирование      | Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)      | 10             | -        | -       | -      | -       | -       | -      |
|                   |                                                     | 11             | 2        | 1       | -      | 2       | 1       | -      |

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

| №<br>п/п | Контрольные нормативы                                                                                    | Оценка | 1 год обучения |    |    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|----|----|
|          |                                                                                                          |        | н              | с  | в  |
| 1        | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                          |        | 12             | 14 | 16 |
|          |                                                                                                          |        |                | 1  |    |
| 2        | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                           |        | 10             | 12 | 14 |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |
| 3        | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)                                         |        | 17             | 20 | 25 |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |
| 4        | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку                                                 |        | 5              | 10 | 15 |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |
| 5        | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя |        |                |    |    |
|          |                                                                                                          |        | 1              | 2  | 3  |
| 6        | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток                                       |        | 3              | 4  | 5  |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |
| 7        | Нижние передачи над собой                                                                                |        | 15             | 20 | 25 |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |
| 8        | Верхние передачи над собой                                                                               |        | 15             | 20 | 25 |
|          |                                                                                                          |        |                |    |    |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### 3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Промежуточная аттестация

#### кружок «Волейбол»

#### Спецификация контрольных измерительных материалов

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме собеседования, которое позволяет определить уровень освоения обучающимся содержание программы дополнительного образования «Волейбол» и его соответствие прогнозируемым результатам.

#### Форма проведения

Собеседование

#### Характеристика заданий

В заданиях проверяются знания правил игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### Характеристика структуры КИМ

Собеседование включает 12 вопросов, к каждому из которых ученик должен дать правильный ответ. За каждый правильный ответ – 1 балл.

Определение итоговой оценки за тестирование (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 12.

| % выполнения от максимального балла | Количество баллов | Результаты ПА       |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------|
| 83-100                              | 12-10             | Высокий уровень     |
| 67-75                               | 9-8               | Достаточный уровень |
| 58-42                               | 7-5               | Допустимый уровень  |
| 0-33                                | 4-0               | Критический уровень |

#### Ключ ответов

|   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | 6                   |
| 2 | подача              |
| 3 | блок                |
| 4 | летающий мяч        |
| 5 | 25                  |
| 6 | 3                   |
| 7 | после свистка судьи |
| 8 | подача с руки       |
| 9 | 9х18                |

|    |      |
|----|------|
| 10 | 2,43 |
| 11 | 2,24 |
| 12 | фол  |

### Список вопросов теста

#### Вопрос 1

Сколько человек в одной команде могут одновременно находиться на площадке?

- 1) 5
- 2) 6
- 3) 7
- 4) 8

#### Вопрос 2

Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется?

- 1) передача
- 2) прием
- 3) подача
- 4) бросок

#### Вопрос 3

Какой термин относится к волейболу?

- 1) фол
- 2) угловой
- 3) пенальти
- 4) блок

#### Вопрос 4

Волейбол с английского означает ...

- 1) летающий мяч
- 2) через сетку мяч
- 3) рука-мяч
- 4) сетка-мяч

#### Вопрос 5

До сколько очков играется волейбольная партия?

- 1) 22
- 2) 25
- 3) 20
- 4) 16

#### Вопрос 6

При подаче мяча, сколько максимум касаний может сделать принимающая мяч команда?

- 1) 3
- 2) 4
- 3) 5
- 4) 2

#### Вопрос 7

Вход на спортивную площадку разрешен ...

- 1) после свистка судьи
- 2) по команде тренера
- 3) в любой момент игры

**Вопрос 8**

Каких подач не существует в волейболе:

- 4) верхняя подача
- 1) подача с руки
- 2) боковая подача
- 3) нижняя подача

**Вопрос 9**

Размер волейбольной площадки:

- 1) 9x18
- 2) 8x18
- 3) 9x16

**Вопрос 10**

Высота мужской волейбольной сетки:

- 1) 2,43
- 2) 2,40
- 3) 2,50

**Вопрос 11**

Высота женской волейбольной сетки:

- 1) 2,24
- 2) 2,20
- 3) 2,27

**Вопрос 12**

Какой термин не относится к волейболу?

- 1) фол
- 2) аут
- 3) подача
- 4) блок

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Конспект учебно-тренировочного занятия по волейболу

**Тема:** Совершенствование технических приемов игры в волейбол.

**Цель:** Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча двумя руками снизу, верхней прямой подачи

#### **Задачи:**

##### **1. Обучающие:**

- а) Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху
- б) совершенствовать технику приема мяча снизу 2 руками
- в) совершенствовать технику верхней прямой подачи

##### **2. Развивающие:**

- а) способствовать развитию скоростно-силовых качеств
- б) способствовать развитию координации и ловкости через учебную игру в

волейбол

##### **3. Воспитательные:**

- а) воспитание коллективизма, трудолюбия, активности.

**Методы проведения:** индивидуальный, групповой, игровой

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольные мячи, свисток, гимнастическая скамейка.

| Часть занятия          | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть | 1. Построение<br>2. Сообщение задач                                                                                                                                                                                                                               |
|                        | Ходьба:<br>- на носках<br>- на пятках<br>- на внешней стороне стопы<br>- на внутренней стороне стопы<br>- в полуприседе<br>- в полном приседе                                                                                                                     |
|                        | Бег:<br>- обычным бегом<br>- скрестным шагом правым и левым боком<br>- с высоким подниманием бедра<br>- с захлестыванием голени назад                                                                                                                             |
|                        | Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.<br><b>1. И. п. – стойка ноги врозь.</b><br>1 – руки вверх (через стороны);<br>2 – и. п.<br><b>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</b><br>1 – наклон головы вперед;<br>2 – и.п.<br>3 – наклон головы назад; |

4 – и.п.  
5 – наклон головы вправо;  
6 – и.п.  
7 – наклон головы влево;  
8 – и.п.

**3. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз.**  
1-2 – рывки руками;  
3-4 – смена положения рук.

**4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны**  
1-2 – круговые движения в локтевых суставах вперед;  
3-4 – круговые движения в локтевых суставах назад.

**5. И. п. – стойка ноги врозь.**  
1-2 – круговые движения руками вперед;  
3-4 – круговые движения руками назад.

**6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.**  
1-2 – круговые вращения в лучезапястных суставах вправо;  
3-4 – круговые вращения в лучезапястных суставах влево.

**7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.**  
1-2 – наклон вправо;  
3-4 – наклон влево.

**8. И. п. – стойка ноги врозь.**  
1 – руки вверх;  
2 – наклон вперед, руки вперед;  
3 – наклон вниз, руки вниз;  
4 – и. п.

**9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.**  
1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;  
2 – смена положения.

**10. И. п. – основная стойка.**  
1 – руки вверх;  
2 – наклон вниз;  
3 – присед;  
4 – и. п.

**11. И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.**  
1-3 – пружинящие выпады вправо  
4 – и.п.  
5-7 – пружинящие выпады влево  
8 – и.п.

**12. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны**  
1 – мах правой ногой вперед, хлопок под ногой;  
2 – и. п.;  
3 – мах левой ногой вперед, хлопок под ногой;  
4 – и. п.

**13. И. п. – выпад на правую ногу, руки согнуты в локтях.**  
1-8 – прыжки со сменой ног

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <p><b>14. И. п. – стойка ноги врозь.</b><br/> 1 – правая нога назад на носок, руки вверх;<br/> 2 – и. п.;<br/> 3 – левая нога назад на носок, руки вверх;<br/> 4 – и. п.</p> <p>Разминка с мячами в парах<br/> - бросок мяча двумя руками из-за головы<br/> - бросок мяча двумя руками в прыжке<br/> - бросок мяча с отскоком от пола<br/> - бросок мяча с отскоком от пола в прыжке<br/> - бросок мяча одной рукой (правой, левой)<br/> - выполнение нападающего удара</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Основная часть       | <p><b>1. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств</b><br/> 1. Челночный бег 5х6 метров<br/> 2. Прыжки через скамейку правым и левым боком, продвигаясь вдоль скамеек толчком двум ног и одной</p> <p><b>2. Верхняя передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)</b><br/> - верхняя передача мяча в парах (расстояние 6 метров)<br/> - передача мяча сверху двумя руками из 1,6 зоны в 3 зону<br/> - передача мяча сверху двумя руками из 5 зоны в 3 зону<br/> - передача из-за пределов площадки</p> <p><b>2. Прием мяча двумя руками снизу</b><br/> - прием мяча снизу двумя руками в парах<br/> - один партнер выполняет верхнюю передачу мяча, а другой прием двумя снизу<br/> - сочетание верхней передачи мяча с приемом снизу<br/> - один партнер производит подачу мяча через сетку, другой принимает двумя снизу</p> <p><b>3. Верхняя прямая подача мяча</b><br/> - подача через сетку<br/> - подача на точность по зонам</p> <p><b>4. Учебная игра по правилам с заданием.</b></p> |
| Заключительная часть | <p>1. Упражнения на внимание «Зеркало»<br/> 2. Построение, подведение итогов<br/> 3. Сбор спортивного инвентаря</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Дидактический материал с иллюстрациями по теме «Техника нападающего удара»

В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2-3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх-в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

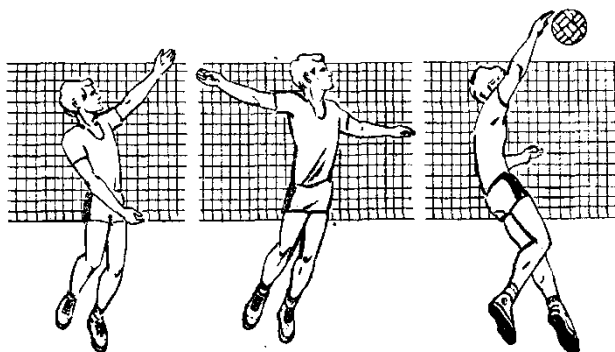


Рисунок 1.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче (рис. 1).

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для

создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

### ***Обучение технике атакующих ударов***

Упражнения выполняются последовательно и направлены на обучение и совершенствование всех способов атакующих ударов.

### ***Общеразвивающие и подготовительные упражнения***

5. Из положения спиной, боком, лицом к гимнастической стенке упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса.

6. Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднимание рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднимание вверх и движение вперед.

7. Жим штанги (в станке) лежа (учащиеся старших классов, до 30 % от собственного веса).

8. Приседание со штангой (мешок с песком) до 50 % от собственного веса.

9. Лежа на скамейке (наклонной доске), сгибание и разгибание туловища.

10. Наклоны, вращение туловища, держа на плечах мешок с песком весом 6—15 кг.

11. Приседание, затем быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с 1-2 набивными мячами в руках; то же с прыжком вверх.

12. Из глубокого приседа на одной ноге на гимнастической стенке, другая нога опущена вниз, руками держась за стенку, быстрое разгибание опорной ноги.

13. Упражнение для кистей на тренажере — вращательными движениями поднимание и опускание груза.

14. Сжимание кистью теннисного мяча (кистевое эспандера).

15. Отталкивание от стены: обеими руками одновременно; попеременно правой и левой рукой.

16. В упоре лежа передвижение на руках по кругу вправо, влево, ноги на месте.

17. В упоре лежа передвижение вправо и влево, одновременно переставляя руки и ноги (приставные шаги).

18. Вырывание и выкручивание набивного мяча у партнера.

19. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы обеими руками, одной рукой над головой («крюком»).

20. Кистевые броски набивного мяча весом 1 кг — одной (правой, левой) и обеими из положения руки вверх.

21. Броски литых резиновых мячей, стоя на месте и в прыжке.

22. Удары кистью (рука горизонтально) по набивному мячу весом 1 кг, стоя на коленях на гимнастическом мате.

23. В прыжке бросок набивного (баскетбольного) мяча в стену, затем приземление, прыжок и ловля мяча в прыжке.

24. В прыжке броски набивного мяча весом 1 кг в стену из-за головы обеими руками; то же через сетку (на силу, точность, с места и с разбега).

25.Метание теннисных мячей через сетку в прыжке — на точность, на силу.

26.Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком, спиной вперед.

27.То же с отягощением (набивные мячи в руках, мешок с песком на плечах).

28.Спрыгивание с гимнастического коня (стенки) на гимнастический мат (мальчики).

29.Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх.

30.Прыжки с места, с разбега и доставание предметов (набивных, волейбольных, теннисных мячей), подвешенных на различной высоте.

31.Сочетание перечисленных выше упражнений с перемещениями различными способами в ответ на условные сигналы.

### ***Подводящие упражнения***

1. Толчком обеими прыжок вверх с 2—3 шагов разбега. Длина разбега определяется разметкой, ритм движений зависит от звукового сигнала (хлопки в ладони, магнитофонная запись и т. п.).

2. Стоя на коленях на гимнастическом мате, удар по волейбольному мячу кистью (замах небольшой, в момент удара рука прямая, движение кистью максимально быстрое).

3. Удар по мячу на резиновых амортизаторах (мяч над правым плечом на высоте вытянутой руки, немного впереди).

4. Многократные удары по мячу кистью у стены (пол — стена).

5. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, воспроизводя движение атакующего удара.

6. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя и в прыжке.

7. То же, но мяч подбрасывает партнер, стоящий напротив.

8.Удар через сетку, мяч подбрасывает партнер.

9. Удар через сетку после передачи мяча партнером (учителем).

### ***Упражнения по технике***

1. Удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч посылают из зон 4, 6, 5.

2. Удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 2, 6, 1.

3. Удар по ходу из зоны 3 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч посылают из зон 3, 6, 4, 5.

4. Удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч направляют из зон 3, 6, 4, 5, 1.

5. То же, что в упр. 1—4, но удар со средних по высоте передач.

6. То же, что в упр. 1—4, но удар с высоких и средних, удаленных от сетки на 1—2 м передач.

7. Удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3, стоя спиной к атакующему.

8. То же, что в упр. 1—4, но удар с низкой передачи.

9. То же, что в предыдущих упражнениях, но удары на точность (в обозначенные участки площадки, расставленные мишени).

10. Удар с переводом вправо из зоны 4 с высокой передачи из зон 3, 2.

- 

### Схема 1.

24. По два игрока с мячами располагаются в зонах 4, 3, 2 (атакующие), один в зоне 3 (связующий). Удары из зон 4, 3, 2: игрок в зоне 4 набрасывает мяч связующему и с его передачи выполняет удар, после чего переходит в зону 3. Осуществив передачу, связующий получает мяч от игрока зоны 3. Выполнив ему передачу на удар, он поворачивается лицом к зоне 2, получает мяч, делает передачу на удар и т. д. После удара игрок из зоны 3 идет в зону 2, из зоны 2 — в зону 4 и т. д.

25. Учащиеся располагаются, как показано на схеме 2. Игрок 1 посылает мяч к сетке и идет в зону 2, где выполняет удар с передачи игрока 3 назад, за голову.

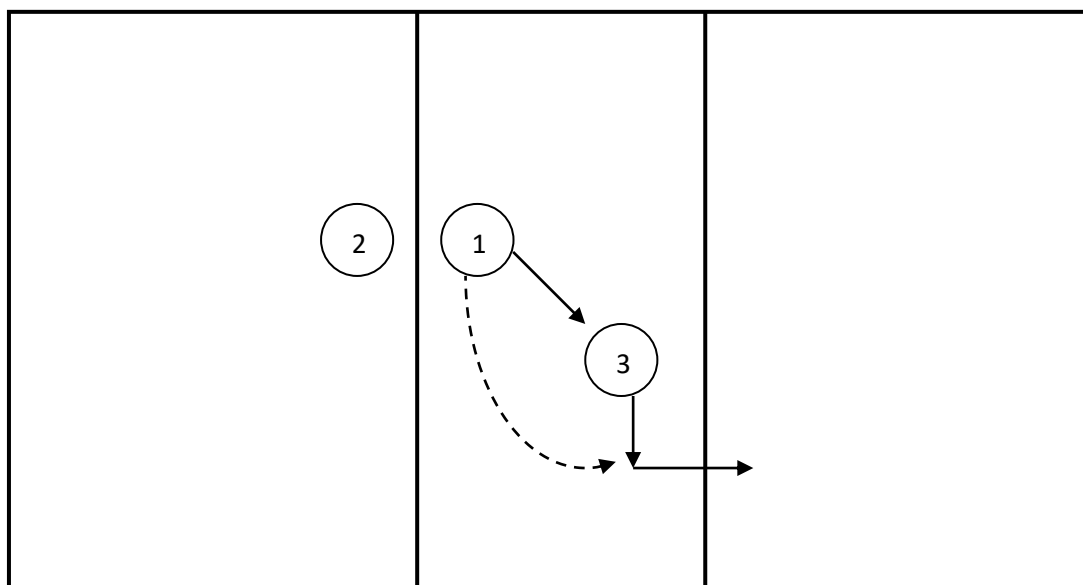


Схема 2.

26. Учащиеся располагаются, как показано на схеме 3. Игрок 1 посылает мяч к сетке, игрок 2 идет в зону 3, где выполняет удар с передачи игрока 3.

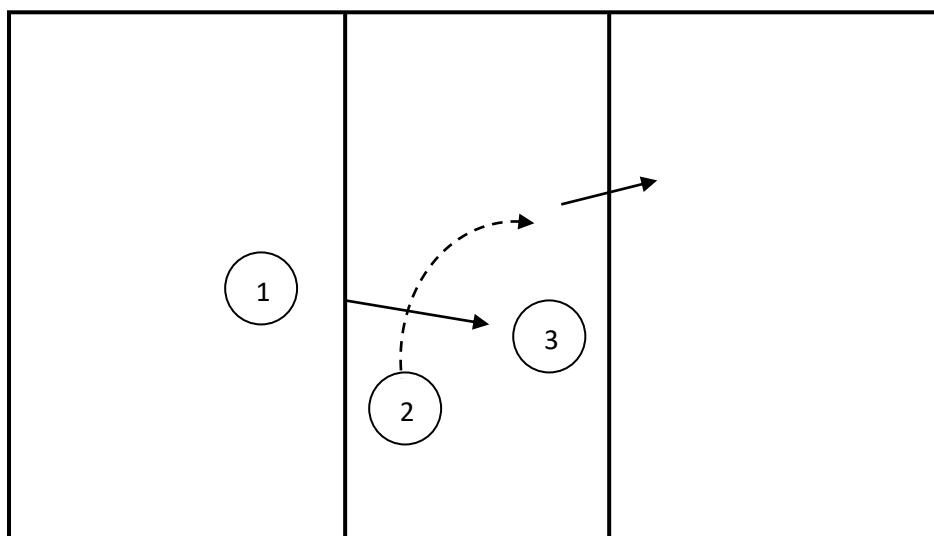


Схема 3.

27. Упражнения из числа приведенных выше, но первая передача связующему к сетке осуществляется со стороны соперника. Используют также подачи (нижнюю, верхнюю). Способы ударов и характер передач чередуют. Этим создают условия, приближенные к игровым.

28. Атакующие удары при противодействии блокирующих. Блок (имитатор блока, блокирующие на подставке) закрывает какое-либо направление. Необходимо ударом послать мяч в открытом направлении. Например, при ударе из зоны 4 блоком закрыты зоны 6 и 5, удар наносят в зону 1 («по линии»), закрыта «линия» — удар в зоны 5 и 4. Так же осуществляют удары из зон 2 и 3.

29. Боковой удар левой рукой из зон 2 и 3 с передачи из зоны 3.

30. Прямой и боковой удары из зоны 4 с передачи из зон 3, 6, 1 и удары из зоны 2 с передачи из зон 3, 6, 5. Вначале передачу выполняют после подбрасывания мяча над собой, затем с передачи через сетку и подачи. Прием мяча от соперника осуществляют сверху двумя руками или снизу двумя руками.

31. Имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку обеими руками и одной. Организация упражнений по типу предыдущих.

32. Имитация удара и передача мяча в прыжке партнеру (откидка), удар с передачи в прыжке (откидка). Вначале откидку выполняют вперед (лицом к атакующему), затем назад (спиной к атакующему).

33. Трое атакующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Мяч из глубины площадки направляют к сетке (между зонами 3 и 2), куда выходит из-за линии нападения связующий игрок. Передачу он выполняет поочередно в зоны 4, 3, 2 (за голову). В зоне 4 удар с высокой передачи, в зоне 3 — с низкой, в зоне 2 — со средней.

34. Расположение игроков, как в упр. 33. Задания: а) игрок в зоне 3 имитирует удар с низкой передачи, игрок из зоны 2 выходит в зону 3 и выполняет удар сзади игрока зоны 3; б) игрок зоны 4 имитирует удар с низкой передачи, игрок зоны 3 выполняет удар в зоне 4 сзади игрока зоны 4.

35. Атакующий располагается в зоне 4 (2), блокирующий (двое) – на подставке в зоне 2 (4), закрывая «линию». Нападающий удар с переводом влево в зоне 4, и вправо в зоне 2. Задача – послать мяч так, чтобы от блока он ушел в аут.

36. Поочередное выполнение ударов от блока и обманных передач после имитации удара.

37. То же, что в упр. 33-36, но первая передача является одновременно приемом мяча, направленного соперником через сетку (передачей, ударом одной руки с 3-6 м, подачей).

38. Удары прямые и с переводом на точность при максимальной силе удара.

39. Атакующий удар с задней линии. Организация, как в предыдущих упражнениях, только передача на 2-3 м от сетки. Отталкивание на удар из-за линии нападения (3 м от сетки), приземление может быть в площади нападения, это не является нарушением правил.

40. Упражнения из числа приведенных выше. Атакующие применяют различные способы ударов, блокирующие стремятся преградить путь мячу над сеткой. Можно проводить в виде соревнований.

С целью проверки эффективности данной методики в формировании навыков атакующих действий у наших воспитанников мы регулярно проводим контрольные занятия, на которых учащиеся выполняют специально подобранные нами упражнения. Это помогает нам вовремя выявлять ошибки и их исправлять.

В качестве контрольных упражнений используются следующие:

1. Для оценки навыка в подачах на площадке выделяются зоны 1,6,5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

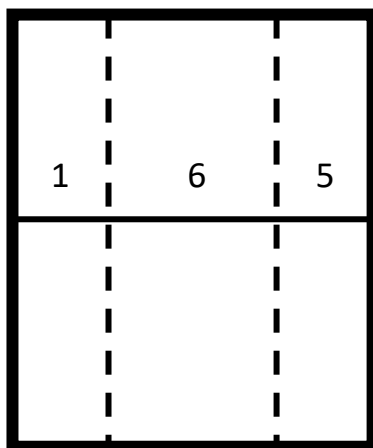


Схема 4.

2. Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На начальном этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки противника. Дается 5 попыток.

3. Передача мяча сверху двумя руками в парах (количество раз до ошибки);

4. Передача мяча снизу двумя руками над собой (количество раз до ошибки);

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Основные термины волейбола

**Сет (партия)** – часть волейбольного матча, которая ведется до того момента, когда одна из команд набирает 25 очков. При счете 24:24 игра продолжается до преимущества одной из команд в два очка. Для победы в матче команде необходимо выиграть три сета.

**Тай-брейк** – укороченная партия, которая назначается для определения победителя при счете по сетам 2:2. Игра в ней ведется до момента, когда одна из команд наберет 15 очков. При счете 14:14 тай-брейк продолжается до преимущества одной из команд в два очка.

**Подача** – ввод мяча в игру игроком одной из команд. Выполняется из-за пределов площадки – из зоны за лицевой линией на своей стороне.

**Расстановка** – расположение игроков на площадке в момент исполнения подачи. Три игрока каждой команды, которые находятся на передней линии, имеют право наносить атакующие удары непосредственно от сетки. Игроки, находящиеся на задней линии, не могут участвовать в блоке или атаковать, отталкиваясь ближе 3-метровой линии.

**Блок** – технический прием, при котором игроки защищающейся команды стараются руками перекрыть нападающему соперника траекторию атакующего удара. Блок – единственный элемент игры, при котором волейболист имеет право переносить руки на противоположную сторону площадки.

**Касание сетки** – прикосновение игрока любой из команд к сетке во время розыгрыша очка. Считается нарушением правил и наказывается присуждением очка команде соперника.

**Связующий** – ключевое амплуа в волейболе. Игрок, не участвующий в приеме и в большинстве розыгрышей выполняющий вторую передачу под атакующий удар. Именно связующий определяет варианты атаки команды и ее направление.

**Диагональный** – самый мощный и прыгучий игрок команды, который, как правило, совершает наибольшее количество атакующих ударов, в том числе и с задней линии. В расстановке при исполнении подачи располагается по диагонали от связующего.

**Доигровщик** – нападающий второго темпа, который обычно атакует с краев сетки.

**Центральный блокирующий** – нападающий первого темпа, который обычно наносит удары с центра сетки, а при обороне активно участвует в блоке.

**Либеро** - специальный игрок защиты, который может неограниченное количество раз заменить любого игрока на площадке, когда тот находится на задней линии. Либеро не может ни выполнять подачу, ни совершать любых технических действий, касаясь мяча в точке выше верхнего края сетки.

**Первый темп** – вариант атаки, при котором связующий коротким пасом выводит на удар игрока, располагающегося у сетки в центральной зоне.

**Второй темп** – вариант атаки, при котором связующий длинным пасом выводит на удар с края сетки диагонального или доигровщика.

**Пайп** – вариант атаки, когда связующий выводит на атакующий удар игрока с задней линии, который отталкивается для прыжка из-за 3-метровой линии.

**Аут** – приземление мяча за пределами площадки, либо прикосновение его к любому предмету вне игровой зоны (потолок, часть трибун, стойки сетки и пр.) Очко присуждается сопернику команды, игрок которой последним коснулся мяча перед попаданием его в аут.

(2021 Getty Images)

**Силовая подача** – подача, выполняемая игроком в прыжке, при которой мяч летит с большой скоростью.

**Планер** - планирующая подача, при которой мяч летит с относительно небольшой скоростью по неустойчивой траектории.

**Эйс** - очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч был доведен до пола, либо произошло только одно касание игроком защищающейся команды, после которого мяч ушел в аут.

**Антенна** - вертикальные красно-белые стержни, расположенные над внешними сторонами сетки, которые обозначают границы игровой зоны. Если мяч задевает антенну или переходит на сторону соперника с ее внешней стороны, то засчитывается попадание в аут.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Калининская школа Первомайского района Республики Крым»**

**РАССМОТРЕНО**  
**На Педагогическом совете**  
**МБОУ Калининская школа**  
**Протокол №8**  
**от 20.05.2024**



**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**  
**МБОУ Калининская**  
**школа**

**В. М. Сидоренко**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**кружка «Юный волейболист»**  
**(физкультурно-спортивного направления)**  
**на 2024-2025 учебный год**

Год обучения – 1 год обучения, 1 группа

Педагог: Джаббаров Артур Эсветович

Возраст учащихся – 13-15 лет

| №<br>п/п                 | Тема занятия                                | Кол-во<br>часов | Дата |      |
|--------------------------|---------------------------------------------|-----------------|------|------|
|                          |                                             |                 | план | факт |
| Теоретическая подготовка |                                             |                 |      |      |
| 1.                       | Теоретическая часть Т.Б на уроках волейбола |                 |      |      |
| Техническая подготовка   |                                             |                 |      |      |
| 2.                       | Имитационные упражнения без мяча            |                 |      |      |
| 3.                       | Имитационные упражнения без мяча            |                 |      |      |
| 4.                       | Имитационные упражнения без мяча            |                 |      |      |
| 5.                       | Имитационные упражнения без мяча            |                 |      |      |
| 6.                       | Верхняя передача                            |                 |      |      |
| 7.                       | Верхняя передача                            |                 |      |      |
| 8.                       | Верхняя передача                            |                 |      |      |
| 9.                       | Верхняя передача                            |                 |      |      |
| 10.                      | Нижний прием                                |                 |      |      |
| 11.                      | Нижний прием                                |                 |      |      |

|                               |                                      |  |  |  |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
| 12.                           | Нижний прием                         |  |  |  |
| 13.                           | Нижний прием                         |  |  |  |
| 14.                           | Подача мяча                          |  |  |  |
| 15.                           | Подача мяча                          |  |  |  |
| 16.                           | Подача мяча                          |  |  |  |
| 17.                           | Подача мяча                          |  |  |  |
| 18.                           | Подача мяча                          |  |  |  |
| <b>Тактическая подготовка</b> |                                      |  |  |  |
| 19.                           | Расстановка и игра по зонам          |  |  |  |
| 20.                           | Взаимодействия игроков на площадке   |  |  |  |
| 21.                           | Взаимодействия игроков на площадке   |  |  |  |
| 22.                           | Взаимодействия игроков на площадке   |  |  |  |
| <b>Физическая подготовка</b>  |                                      |  |  |  |
| 23.                           | Общая подготовка                     |  |  |  |
| 24.                           | Общая подготовка                     |  |  |  |
| 25.                           | Общая подготовка                     |  |  |  |
| 26.                           | Общая подготовка                     |  |  |  |
| 27.                           | Общая подготовка                     |  |  |  |
| 28.                           | Специальная подготовка               |  |  |  |
| 29.                           | Специальная подготовка               |  |  |  |
| 30.                           | Специальная подготовка               |  |  |  |
| 31.                           | Специальная подготовка               |  |  |  |
| 32.                           | Участие в соревнованиях по волейболу |  |  |  |
| 33.                           | Тестирование                         |  |  |  |
| 34.                           | Тестирование                         |  |  |  |

**Лист корректировки**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Юный волейболист»**

[illegible]

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| №               | Мероприятие                                                                                                                                           | Направление              | Отметка об исполнении<br>(дата проведения) |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> |                                                                                                                                                       |                          |                                            |
| 1.              | Родительское собрание.<br>Проведение инструктажей по технике безопасности                                                                             | Духовно-<br>нравственное |                                            |
| <b>Октябрь</b>  |                                                                                                                                                       |                          |                                            |
| 2.              | Районный этап соревнования по волейболу<br>«Серебряный мяч»                                                                                           | Здоровье-<br>сберегающее |                                            |
| <b>Ноябрь</b>   |                                                                                                                                                       |                          |                                            |
| 3.              | Беседа в рамках санитарно-<br>гигиенических, профилактических и<br>оздоровительных мероприятий по<br>профилактике гриппа и коронавирусной<br>инфекции | Здоровье-<br>сберегающее |                                            |
| <b>Декабрь</b>  |                                                                                                                                                       |                          |                                            |
| 4.              | Викторина «История волейбола»                                                                                                                         | Интеллек-<br>туальное    |                                            |
| <b>Январь</b>   |                                                                                                                                                       |                          |                                            |

|                |                                                                                                                               |                      |  |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 5.             | Профилактика простудных заболеваний (беседа в рамках санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий) | Здоровье-сберегающее |  |
| <b>Февраль</b> |                                                                                                                               |                      |  |
| 6.             | Районные соревнования по волейболу среди сборных школ Первомайского района (Юноши)                                            | Здоровье-сберегающее |  |
| <b>Март</b>    |                                                                                                                               |                      |  |
| 7.             | Районные соревнования по волейболу среди сборных школ Первомайского района (Девочки)                                          | Здоровье-сберегающее |  |
| <b>Апрель</b>  |                                                                                                                               |                      |  |
| 8.             | Спортивная программа «В здоровом теле- здоровый дух!», посвященная Всемирному дню здоровья (07.04.)                           | Здоровье-сберегающее |  |
| <b>Май</b>     |                                                                                                                               |                      |  |
| 9.             | Родительское собрание                                                                                                         | Духовно-нравственное |  |
| 10.            | Мероприятие «Безопасное лето»                                                                                                 | Здоровье-сберегающее |  |