

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЕРЕНЬГУЛЬСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕННАДИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА БАКУШЕВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ТЕРЕНЬГУЛЬСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании тренерского совета  
от «15» \_05\_ 2024г.  
Протокол №\_5\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Тереньгульская ДЮСШ  
им.Г.В.Бакушева»  
\_\_\_\_\_ В.Е.Кочкалев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»  
Физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (648 часов)

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Авторы-составители:  
Малышева Елизавета Ананьевна,  
тренер- преподаватель МУ ДО  
«Тереньгульская ДЮСШ  
им.Г.В.Бакушева»

Кочкалев Виктор Евгеньевич,  
тренер- преподаватель МУ ДО  
«Тереньгульская ДЮСШ

Тереньга, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты.

### II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

### III. Список литературы

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

методическими рекомендациями 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», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в образовательной организации;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы;

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

Порядок приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам;

Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и родителями (законными представителями);

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Направленность программы : физкультурно-спортивное**

**Уровень реализации программы - базовый**, за счет которого предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы на начальном этапе, плавно переходящий в базовый уровень, где предполагается использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка. Гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### **Актуальность программы**

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Преимущество с другими образовательными областями, на различных образовательных ступенях.

Преимущество – это опора на те знания, навыки и умения, которые уже имеются у ребёнка, и пройденное осмысливается на более высоком уровне. Далее - подхватывает достижения ребёнка и развивает накопленный им потенциал до уровня понимания и осмысления, в дальнейшем опирается на самостоятельность и мышление ребёнка, его способности, на умение быстро определять ход своих действий, что способствует самоопределению личности. И модель выпускника кружкового объединения – это результат педагогического труда педагога и внимания родителей.

Соблюдение правила преимущественности в обучении, воспитании и развитии ребенка принципиально значимо. Правило преимущественности является одним из важнейших составляющих систематичности и последовательности в обучении единства педагогического воздействия в воспитании.

#### **Новизна**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются

к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье.

Отличительной особенностью данной программы является соревновательная деятельность (участие в соревнованиях общекомандных, кустовых, районных).

Каждое учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Инновационность программы заключается в том, что в программе есть все, что способно увлечь, заинтересовать, пробудить жажду познания. Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Педагогическая целесообразность:** благодаря умению играть в волейбол обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Адресат программы**- возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 11-15 лет, оптимальное количество детей в группе – 12-18 человек.

Возрастные и психологические особенности детей и их учет в программе

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в волейбол.

**Объём программы** - программа рассчитана на 648 часов.

**Первый год обучения- 216 часов**

*1 модуль – 96 часов*

*2 модуль – 120 часов*

**Второй год обучения- 216 часов**

*1 модуль – 96 часов*

*2 модуль – 120 часов*

### **Третий год обучения- 216 часов**

1 модуль – 96 часов

2 модуль – 120 часов

Срок освоения программы – программа рассчитана на 3года обучения.

**Форма обучения.** Очное обучение.

Организуя образовательный процесс тренеры используют следующие **методы обучения**:

- Словесный – подача нового материала;
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ предметов, техники выполнения упражнений.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Особенности организации образовательного процесса отражают:

- особенности форм проведения занятий (групповые, подгрупповые или индивидуальные, теоретические или практические). Программа состоит из двух модулей

Модуль 1 – «Предварительная подготовка и начальная специализация» (288 часов).

Модуль 2 - «Углубленная специализация» (360 часов).

### **Состав группы**

- разных возрастов.

**Режим занятий.** Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

При *дистанционной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 30 мин.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1и 2 модуль - 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом не менее 10 мин.

## **1.2. Цель и задачи программы**

*Цель программы:* укрепление психического и физического здоровья детей через занятия волейболу.

*Задачи программы:*

Обучающие:

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в волейбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
  2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью
- 1.6 Планируемые результаты

### 1.3. Содержание программы

1 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

#### 1.3.1. Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
		о	я		
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в волейбол	2	2	-	
2	ОФП	26	-	26	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и без предметов	4	-	4	

2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	
3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально-групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
4.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
4.3	Нижняя и верхняя подача	6	-	6	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	6	-	6	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	6	-	6	
	ВСЕГО	96	6	90	
Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).					



1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
1.3	Верхняя подача	6	-	6	
1.4	Нападающий удар	6		6	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	7		7	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	7		7	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	22	-	22	
3.1	Игра по упрощенным правилам	10	-	10	
3.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12	
4	Соревнования	32		32	Индивидуаль но- групповой
4.1	Зачетные занятия	6	-	6	
4.2	Участие в соревнованиях	26	-	26	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

## Содержание программы

### *Модуль I – Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### 1. Теоретические сведения

##### Теория

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол (состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, права и обязанности игроков, судейская терминология);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица

(движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком-(до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

#### 4.Техническая подготовка

##### Техника нападения

Перемещения и стойки: 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.

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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача 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.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, 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.

##### Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону па бедро.

Прием сверху двумя руками: 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. чей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

## *Модуль 2 - Углубленная специализация*

### 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Техника нападения

1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правшей).

#### Техника защиты

1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

### 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом);

подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

#### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

#### 3. Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;
- спортивные и подвижные игры

4. Соревнования Зачетные занятия, участие в соревнованиях по волейболу согласно календарю соревнований.

2 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

#### 1.3.2. Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
		о	я		
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96					

часов).					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальн ый
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в волейбол	2	2	-	
2	ОФП	26	-	26	Индивиду ально- групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и без предметов	4	-	4	
2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивиду ально- групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	

3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально- групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
4.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
4.3	Нижняя и верхняя подача	6	-	6	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	6	-	6	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	6	-	6	
	ВСЕГО	96	6	90	
Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).					
1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуально- групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
1.3	Верхняя подача	6	-	6	
1.4	Нападающий удар	6		6	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	7		7	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	7		7	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуально- групповой

2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	22	-	22	
3.1	Игра по упрощенным правилам	10	-	10	
3.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12	
4	Соревнования	32		32	Индивидуально-групповой
4.1	Зачетные занятия	6	-	6	
4.2	Участие в соревнованиях	26	-	26	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

## Содержание программы

### *Модуль I – Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### 1. Теоретические сведения

##### Теория

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол (состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, права и обязанности игроков, судейская терминология);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий, индивидуальные и групповые тактические действия;



- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

## 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки, прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

## 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжатие 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком-(до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

## 4.Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки: 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.

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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача 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.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, 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.

#### Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону па бедро.

Прием сверху двумя руками: 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.

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

### *Модуль 2 - Углубленная специализация*

#### 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Техника нападения

1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке:

в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

Техника защиты

1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2.Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3.Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи

(нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;

- спортивные и подвижные игры

4.Соревнования Зачетные занятия, участие в соревнованиях по волейболу согласно календарю соревнований.

3 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

### 1.3.3 Учебный план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в волейбол	2	2	-	

2	ОФП	26	-	26	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и без предметов	4	-	4	
2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	
2.6	Подвижные игры с элементами волейбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	
3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально-групповой
4.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	

4.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
4.3	Нижняя и верхняя подача	6	-	6	
4.4	Нападающий удар	6	-	6	
4.5	Приём мяча снизу двумя руками	6	-	6	
4.6	Приём мяча сверху двумя руками	6	-	6	
	ВСЕГО	96	6	90	
Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).					
1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
1.1	Перемещения и стойки игрока	6	-	6	
1.2	Передача мяча сверху двумя руками	6	-	6	
1.3	Верхняя подача	6	-	6	
1.4	Нападающий удар	6		6	
1.5	Приём мяча снизу двумя руками	7		7	
1.6	Приём мяча сверху двумя руками	7		7	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	22	-	22	

3.1	Игра по упрощенным правилам	10	-	10	
3.2	Спортивные и подвижные игры	12	-	12	
4	Соревнования	32		32	Индивидуально-групповой
4.1	Зачетные занятия	6	-	6	
4.2	Участие в соревнованиях	26	-	26	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

## Содержание программы

### *Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### 1. Теоретические сведения

##### Теория

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол (состав команды, расстановка и переход игроков, начало игры и подача, права и обязанности игроков, судейская терминология);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки ,прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. 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. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком-(до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5- 2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

#### 4.Техническая подготовка

##### Техника нападения

Перемещения и стойки: 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.

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. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подача 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.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мате, 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.

#### Техника защиты

Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками: 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.

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

### *Модуль 2 - Углубленная специализация*

## 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Техника нападения

1.Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

2.Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

3.Подачи: нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача.

4.Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4,3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо (для правой).

#### Техника защиты

1.Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

2. Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро (правой вправо, левой влево); прием отскочившего от сетки мяча.

3. Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

## 2 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи (у сетки лицом и спиной в направлении передачи, из глубины площадки - лицом); подачи (способа, направления); нападающего удара (способа и направления; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи, вышедшего на замену; выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

3. Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии (прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной)).

### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением); способа приема мяча от обманных приемов (в опорном положении и с падением); способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных приемов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 (соответственно) при приеме нападающих ударов и обманов.

3. Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет а) игрок зоны 3, б) игрок зоны 4, а игрок зоны 3 оттянут назад, в) игрок зоны 2 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2, в положениях «б» и «в» игроки 4 и 2 идут на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3

соответственно в зону 4 и 2 для нападающего удара; система игры «углом вперед» с применением групповых действий, изученных в данном году обучения.

### 3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам;
- спортивные и подвижные игры

4. Соревнования Зачетные занятия, участие в соревнованиях по волейболу согласно календарю соревнований.

#### 1.4. Предметные результаты (ЗУН):

- знать основные правила безопасности поведения на площадке, теорию игры в волейбол;
- знать основные правила соревнований, теорию тактических действий, простейшие способы взаимодействия игроков (расположение игроков на поле, их основные обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам и правилам игры);
- научиться переносить значительные физические и психические нагрузки, знать основы техники.

Мета-предметные результаты:

- уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Личностные результаты:

- обладать скоростными способностями, скоростно-силовыми качествами.

## Формы проведения аттестации

Модуль 1 – Тестирование, игра в волейбол (практическая отработка теоретических знаний).

## Модуль 2 – Зачётная игра в волейбол.

Результаты реализации программы проверяются при участии обучающихся в соревнованиях.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

Время проведения занятий: согласно расписания занятий

№ п/п	мес-ца	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация								

1.	0 9			Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	0 9			Теоретическое занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	0 9			Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
5.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
7.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
9.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
10.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	0 9			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12.	0 9			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
15.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
16.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение

18.	10			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
19.	10			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	10			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
21.	10			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
22.	10			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	10			Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
24.	10			Практическое занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
25.	11			Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
26.	11			Практическое занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
27.	11			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
28.	11			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
29.	11			Практическое занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
30.	11			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
31.	11			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
32.	11			Практическое занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
33.	11			Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
34.	11			Практическое занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
35.	11			Практическое	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

				занятие				
36	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
40	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
43	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
44	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
Модуль 2 - Углубленная специализация								
49	0 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
50	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
51	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение

52	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
55	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
56	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
57	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
58	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
59	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
60	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
61	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
62	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
63	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
64	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
65	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
66	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
67	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
68	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение

69	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
70	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
71	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
72	0 2			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
74	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
75	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
76	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
77	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
78	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
79	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
80	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
81	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
82	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
83	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
84	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
85	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
86	0 4			Практич еское	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение



				занятие				
87	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
88	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
89	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
90	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
91	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
92	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
93	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
94	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
95	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
96	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
97	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
98	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
99	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
10 0	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 1	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 2	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 3	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

10 4	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 5	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 6	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 7	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 8	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

### 2.1.1 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

2 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

Время проведения занятий: согласно расписания занятий

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация								
1.	09			Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	09			Теоретическое занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	09			Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	09			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
5.	09			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	09			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
7.	09			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение

8.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
9.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
10.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	0 9			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12.	0 9			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13.	1 0			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
15.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
16.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
18.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
19.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
21.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
22.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	1 0			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
24.	1 0			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
25.	1 1			Практич еское	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

				занятие				
26.	1 1			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
27.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
28.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
29.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
30.	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
31	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
32	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
33	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
34	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
35	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
36	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
40	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение

43	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
44	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение

### Модуль 2 - Углубленная специализация

49	0 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
50	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
51	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
52	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
55	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
56	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
57	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
58	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
59	0 1			Практич еское	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение

				занятие				
60	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
61	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
62	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
63	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
64	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
65	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
66	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
67	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
68	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
69	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
70	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
71	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
72	0 2			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
74	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
75	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
76	0 3			Практич еское	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение

				занятие				
77	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
78	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
79	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
80	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
81	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
82	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
83	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
84	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
85	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
86	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
87	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
88	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
89	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
90	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
91	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
92	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
93	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение

94	04			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
95	04			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
96	04			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
97	05			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
98	05			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
99	05			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
100	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
101	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
102	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
103	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
104	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
105	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
106	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
107	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
108	05			Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

### **2.1.2 Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

3 год обучения – тренер-преподаватель Кочкалев В.Е.

тренер-преподаватель Малышева Е.А.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

Время проведения занятий: согласно расписания занятий



№ п/п	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 – Предварительная подготовка и начальная специализация								
1.	09			Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	09			Теоретическое занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	09			Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	09			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
5.	09			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	09			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
7.	09			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8.	09			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
9.	09			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
10.	09			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	09			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
12.	09			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
13.	10			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	10			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
15.	10			Практическое	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение

				занятие				
16.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
18 .	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
19 .	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
21.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
22.	1 0			Практич еское занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	1 0			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
24.	1 0			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
25.	1 1			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
26.	1 1			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
27.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
28.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
29.	1 1			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
30.	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
31	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
32	1 1			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение

33	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
34	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
35	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
36	1 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практич еское занятие	2	Перемещения и стойки игрока	спортзал	наблюдение
40	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практич еское занятие	2	Передача мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
43	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
44	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практич еское занятие	2	Нижняя и верхняя подача	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практич еское занятие	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение
Модуль 2 - Углубленная специализация								
49	0 1			Практич еское	2	Нападающий удар	спортзал	наблюдение

				занятие				
50	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
51	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
52	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча снизу двумя руками	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
55	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
56	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
57	0 1			Практич еское занятие	2	Приём мяча сверху двумя руками	спортзал	наблюдение
58	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
59	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
60	0 1			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
61	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
62	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
63	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
64	0 2			Практич еское занятие	2	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	наблюдение
65	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
66	0 2			Практич еское	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение

				занятие				
67	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
68	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
69	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
70	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
71	0 2			Практич еское занятие	2	Групповые действия в нападении	спортзал	наблюдение
72	0 2			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
74	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
75	0 3			Теоретич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
76	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
77	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
78	0 3			Практич еское занятие	2	Командные действия в нападении	спортзал	наблюдение
79	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
80	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
81	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
82	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
83	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры

84	0 3			Практич еское занятие	2	Игра по упрощенным правилам	спортзал	тренировочные игры
85	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
86	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
87	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
88	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
89	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
90	0 4			Практич еское занятие	2	Спортивные и подвижные игры	спортзал	наблюдение
91	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
92	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
93	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
94	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
95	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	наблюдение
96	0 4			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
97	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
98	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
99	0 5			Практич еское занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тестирование
10 0	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 1	0 5			Практич еское	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

				занятие				
10 2	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 3	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 4	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 5	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 6	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 7	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ
10 8	0 5			Практич еское занятие	2	Участие в соревнованиях	спортзал	Показ

## 2.2. Условия реализации программы

3.2.1 Общие требования: для реализации программы имеется спортивная база: спортзал ДЮСШ, волейбольные стойки, мячи, сетка, скакалки, набивные мячи, гантели.

3.2.2. Организационное обеспечение программы: проведение мероприятий, соревнований, показательных мероприятий, отчетов и т.д.

3.2.3. Кадровое обеспечение программы: разработчиками программы являются Малышева Елизавета Ананьевна, тренер-преподаватель; Кочкалев Виктор Евгеньевич, тренер-преподаватель.

## 2.3 Формы контроля.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью)

- (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования. - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения

контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков волейбола, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

#### Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством опроса.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: опрос, тестирование

#### Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м);
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 x10 м.
- прыжки в длину с места

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

#### Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов волейбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

#### Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций.

## 2.4 Оценочные материалы

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в волейбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков. (приложение 1) Применяются следующие формы контроля:

1. Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
2. Общефизическая подготовка: тестирование.
3. Мониторинг.



Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке

## **2.5. Методические материалы:**

Выбор методов, приемов и организационных форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельные, программированные), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в волейбол.

### **III Список литературы**

#### **Для педагогов.**

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва—М.:Советский спорт, 2007. –108 с.
2. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2010.-368 с.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. –М. 2010.
4. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. –М.: СпортАкадемПресс, 2007

#### **Для обучающихся**

1. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004  
Рекомендуемая литература
2. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
3. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. –Новосибирск: Зап.-Сиб. Кн. Изд., 1985.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

#### **Для родителей**

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. –М.: ФиС, 1978.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.

## Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

контрольные упражнения		возраст					
		11	12	13	14	15	
Бег 30 м с высокого старта, с	М	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	
	Д	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	
Бег 60 м, с	М	11,0	10,5	9,7	9,3	9,2	
	Д	11,3	10,9	10,6	10,4	10,1	
Челночный бег, 3*10 м, с	М	9,0	8,7	8,2	8,0	7,9	
	Д	9,4	9,1	9,0	8,8	8,0	
Прыжок в длину с места, см	М	170	180	185	190	200	
	Д	135	145	150	165	170	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	М	3	4	6	7	8	
	Д	9	11	12	15	17	
Отжимания из упора на полу, раз	М	13	15	20	24	28	
	Д	7	9	12	14	16	