

Министерство образования и науки Самарской области


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»



Принята на заседании  
методического совета  
от « 14 » июня 2022 г.  
Протокол № 16

Утверждаю  
И.о. директора ГБПОУ "ПГК

  
/Н.В. Клубкова/  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся 15 -18 лет  
Срок реализации - 1 год

Автор-составитель:  
Максимов А.В.,  
преподаватель  
физической культуры

Самара, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивой мотивации и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов саморазвития.

**Отличительные особенности программы:** программа разработана на основе следующих концептуальных идей:

- 1) формирование базовой физической культуры личности ребенка на основе освоения командных спортивных игр (в частности, игры «Волейбол»);
- 2) формирование устойчивой потребности к здоровому образу жизни (ЗОЖ) и двигательной активности.

Физическое воспитание все больше и больше становится неотъемлемой частью жизни любого человека. Игра «Волейбол» способствует развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости.

**Адресат программы:** данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 15-18 лет.

**Объем и срок освоения программы:** срок освоения программы – 1 год. На освоение программы требуется 360 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** набор на обучение по Программе производится по записи обучающихся в начале учебного года. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники волейбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** общее количество - 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 3 часа.

**Педагогическая целесообразность:** программа нацелена на развитие выносливости студентов, организованности, умение ориентироваться на местности, подготовку спортсмена-разрядника, судьи, пропаганду здорового образа жизни.

**Практическая значимость:** в играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в приеме и передачи мяча, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с волейбольными мячами развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При приеме и передачи мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Цель:** укрепление психического и физического здоровья обучающихся через занятия спортом.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- формировать знания о правилах игры в волейбол, о значении игры для физического развития человека.

##### *Развивающие:*

- развивать: общую физическую подготовку, быстроту, скоростно-силовые качества, координацию, ловкость и выносливость.

##### *Воспитательные:*

- воспитывать: культуру командного взаимодействия, любовь к подвижным играм, здоровому образу жизни (ЗОЖ).

**Принципы отбора содержания:** образовательный процесс строится с учетом следующих принципов:

#### 1. Индивидуального подхода к учащимся.

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

#### 2. Системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, играя в волейбол.

### 3. Комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает постепенное введение учащихся в мир волейбола, то есть, от простого к сложному, с каждым годом углубляя приобретенные знания, умения, навыки.

### 4. Цикличности.

Учащиеся каждый год осваивают последовательно одни и те же разделы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

### 5. Наглядности.

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к тренировочному процессу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

## **Формы и методы обучения:**

А) Формы обучения: спортивные тренировки, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей волейбольных матчей и фотографий с анализом игровых ситуаций.

### Б) Методы обучения:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа);
- наглядные методы (иллюстрация, демонстрация);
- практические методы (метод упражнений, игровой, соревновательный, □ метод круговой тренировки);
- рефлексивные методы (само- и взаимоконтроль).

**Планируемые результаты:** к концу обучения у студентов будет сформирована устойчивая потребность к занятию спортом, будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, также будет сформирована активная жизненная позиция.

**Механизм оценивания образовательных результатов:** педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов, тестирование, выполнение обучающимися контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации программы:** соревнования, товарищеские встречи, оценка портфолио спортивных достижений обучающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
Тема 1.1 Здоровый образ жизни	2	2	
Краткие сведения о значении занятий волейболом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.	2	2	
<b>Раздел 2. Методико-практический раздел</b>	<b>358</b>		<b>358</b>
Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещению	60		60
Обучение прыжкам	32		32
Обучение падениям	28		28
Тема 2.2 Обучение передачам	60		60
Верхняя передача	30		30
Нижняя передача	30		30
Тема 2.3 Обучение подачам	60		60
Нижняя боковая и прямая подачи	20		20
Верхняя прямая подача	20		20
Верхняя боковая подача	20		20
Тема 2.4 Обучение нападающим ударам	60		60
Прямой нападающий удар	60		60
Тема 2.5 Обучение блокированию	59		59
Одиночный блок	19		19
Двойной блок	20		20
Тройной блок	20		20
Тема 2.6 Обучение тактике игры	59		59
Индивидуальные действия	19		19
Групповые действия	20		20
Командные действия	20		20

### Содержание программы

#### РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

##### Тема 1.1 Здоровый образ жизни

Краткие сведения о значении занятий волейболом для развития человека: гигиена, закаливание, врачебный контроль.

## **РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

Основная задача обучения и совершенствования техники игры заключается в овладении обучающимися всем многообразием технико-тактических приёмов.

### **Тема 2.1 Обучение стойкам и перемещению**

Стойка - это исходное положение, позволяющее выполнить любой игровой приём, а производные этой стойки служат для действий в той или иной конкретной ситуации. Быстрые перемещения в игре иногда приводят к тому, что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падение. В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока. Падение является как бы переходным моментом для принятия нового исходного положения.

1. Обучение прыжкам.
2. Обучение падениям.

### **Тема 2.2 Обучение передачам**

В современном волейболе важнейшей предпосылкой успешной игры команды является подача, умение выполнить точную подачу приносит успех команде.

1. Верхняя передача.
2. Нижняя передача.

### **Тема 2.3 Обучение подачам**

1. Нижняя боковая и прямая подачи.
2. Верхняя прямая подача.
3. Верхняя боковая подача.

### **Тема 2.4 Обучение нападающим ударам**

Нападающие удары являются основным наиболее активным и мощным средством нападения в волейболе. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка и удара.

1. Прямой нападающий удар

### **Тема 2.5 Обучение блокированию**

Это мощное и защитное действие, в некоторых случаях является средством нападения.

1. Одиночный блок
2. Двойной блок
3. Тройной блок

### **Тема 2.6 Обучение тактике игры**

Тактика в волейболе подразделяется на тактику защиты и тактику нападения. По принципу организации тактических действий она состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

1. Индивидуальные действия.

2. Групповые действия.
3. Командные действия.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	03.09	16:00-19:00	Теоретическое занятие	3	История волейбола. Развитие волейбола в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	Спортивный зал	Тестирование
2.	сентябрь	04.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Основные технические элементы. Правила игры в волейбол	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
3.	сентябрь	08.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Стойки игроков (исходные положения)	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
4.	сентябрь	10.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
5.	сентябрь	11.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
6.	сентябрь	15.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
7.	сентябрь	17.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
8.	сентябрь	18.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
9.	сентябрь	22.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
10.	сентябрь	24.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
11.	сентябрь	25.09	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
12.	сентябрь	29.09	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
13.	октябрь	01.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
14.	октябрь	02.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								(игра)
15.	октябрь	06.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Стойки игроков (исходные положения)	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
16.	октябрь	08.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
17.	октябрь	09.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
18.	октябрь	13.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
19.	октябрь	15.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
20.	октябрь	16.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
21.	октябрь	20.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
22.	октябрь	22.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
23.	октябрь	23.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
24.	октябрь	27.10	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
25.	ноябрь	03.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
26.	ноябрь	05.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
27.	ноябрь	06.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
28.	ноябрь	10.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя подача по определенным зонам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
29.	ноябрь	12.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальные тактические действия игрока	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
30.	ноябрь	13.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
31.	ноябрь	17.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с середины площадки	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
32.	ноябрь	19.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)



№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
33.	ноябрь	20.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
34.	ноябрь	24.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Приём мяча с подачи у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
35.	ноябрь	26.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Подача и приём мяча в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
36.	ноябрь	27.11	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
37.	декабрь	01.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
38.	декабрь	03.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
39.	декабрь	04.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Блокирование в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
40.	декабрь	08.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с вращением	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
41.	декабрь	10.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
42.	декабрь	11.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
43.	декабрь	15.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
44.	декабрь	17.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
45.	декабрь	18.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Блокирование в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
46.	декабрь	22.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповые тактические действия в нападении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
47.	декабрь	24.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Система игры в защите «углом вперед»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
48.	декабрь	25.12	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нападающий удар без поворота туловища	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
49.	январь	12.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя подача по определенным зонам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
50.	январь	13.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Стойки игроков (исходные положения)	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
51.	январь	14.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
52.	январь	15.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
53.	январь	19.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
54.	январь	21.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Система игры в защите «углом вперед»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
55.	январь	22.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя подача по определенным зонам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
56.	январь	25.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальные тактические действия игрока	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
57.	январь	26.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповые тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
58.	январь	27.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Командные тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
59.	январь	28.01	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
60.	январь	29.01	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Соревнование
61.	февраль	02.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
62.	февраль	04.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
63.	февраль	05.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
64.	февраль	09.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Падения со спасением мяча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
65.	февраль	11.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
66.	февраль	12.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
67.	февраль	16.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
68.	февраль	18.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
69.	февраль	19.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующий удар	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
70.	февраль	22.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Проведение соревнований. Подготовка мест соревнований	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
71.	февраль	25.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
72.	февраль	26.02	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
73.	март	02.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
74.	март	04.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Система игры в защите «углом вперед»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
75.	март	05.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
76.	март	09.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с середины площадки	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
77.	март	11.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
78.	март	12.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
79.	март	16.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Приём мяча с подачи у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
80.	март	18.03	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Соревнование
81.	март	19.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальные тактические действия игрока	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
82.	март	23.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповые тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
83.	март	25.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Командные тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
84.	март	26.03	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
85.	апрель	01.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
86.	апрель	02.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Подача и приём мяча в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
87.	апрель	06.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с вращением	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
88.	апрель	08.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
89.	апрель	09.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
90.	апрель	13.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал	Игровая практика (игра)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
91.	апрель	15.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
92.	апрель	16.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
93.	апрель	20.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Блокирование в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
94.	апрель	22.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповые тактические действия в нападении	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
95.	апрель	23.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Система игры в защите «углом вперед»	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
96.	апрель	27.04	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нападающий удар без поворота туловища	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
97.	май	04.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя подача по определенным зонам	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
98.	май	06.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Блокирование в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
99.	май	07.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальные тактические действия игрока	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
100.	май	11.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповые тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
101.	май	13.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Командные тактические действия игроков	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
102.	май	14.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
103.	май	18.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
104.	май	20.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
105.	май	21.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
106.	май	24.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с середины площадки	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
107.	май	25.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача над собой	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
108.	май	27.05	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
109.	июнь	01.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Приём мяча с подачи у стены	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
110.	июнь	03.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Подача и приём мяча в парах	Спортивный зал	Игровая практика

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
								(игра)
111.	июнь	04.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с вращением	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
112.	июнь	08.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
113.	июнь	10.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Атакующие удары	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
114.	июнь	11.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
115.	июнь	15.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Верхняя прямая подача с вращением	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
116.	июнь	17.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Индивидуальное блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
117.	июнь	18.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Групповое блокирование	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
118.	июнь	22.06	16:00-19:00	Круговая тренировка	3	Блокирование в прыжке	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
119.	июнь	24.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Товарищеская встреча	Спортивный зал	Игровая практика (игра)
120.	июнь	25.06	16:00-19:00	Товарищеская игра	3	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Соревнование

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

- Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее педагогическое образование, без предъявления требований к стажу работы.

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (конструкции волейбольные, мячи волейбольные, сетки волейбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- экран, компьютер или ноутбук, видео фрагменты волейбольных матчей (на флешке).

Организация рабочего пространства: обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для волейбола, футболки, майки, шорты).

**Мотивационные условия:** на учебных занятиях и массовых мероприятиях особое место уделяется формированию мотивации учащихся к занятию дополнительным образованием.

Для этого:

- удовлетворяются разнообразные потребности учащихся: в создании комфортного психологического климата, в отдыхе, общении и защите, в самовыражении, физической самореализации, в признании и успехе;
- дети включаются в разнообразные виды деятельности (круговая тренировка, товарищеская встреча, соревнования), в соответствии с их индивидуальными склонностями и потребностями, а также возрастными особенностями и уровнем сохранности здоровья.

**Методические материалы:** методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

*Наглядные пособия:*

- схематические (правила игры, схемы тактических действий игроков);
- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- звуковые (видеоматериалы).

*Дидактические материалы:*

- карточки;
- положения о соревнованиях.

*Методическая продукция:*

- программы обучения волейболу разных авторов;
- методические разработки занятий волейболом,
- методические рекомендации:
  - 1) Специальная физическая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. — М.: ВФВ, 2009. — 35 с.
  - 2) Методический сборник № 7. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации. Методическое пособие Всероссийской федерации волейбола подготовил: кандидат педагогических наук, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации Е.В. Фомин. — Москва: ВФВ, 2011. — 24 с.
  - 3) Методический сборник №9. Методический сборник №9. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). Методический сборник Всероссийской федерации волейбола / под общей редакцией В.О. Романенко, Е.В. Фомин. — Москва: ВФВ, 2012. — 28 с.

- методические пособия «Обучаем игре в волейбол»;
- описания действий спортсменов,
- инструкции,
- аннотации.

### **Информационное обеспечение программы (Интернет-ресурсы):**

1. РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА – <https://volley.ru/>;
2. ФЕДЕРАЦИЯ ВОЛЕЙБОЛА САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ – <http://www.sam-volley.ru/>

### **Список литературы:**

1. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работа по новым стандартам. - М.: Просвещение, 2012.
2. Ашибок, М.Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибок. - «Вестник АГУ», 2006. - №1 (20). - С. 290-293.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
4. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. - 2009 (№3).
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Погадаев Г.Н. Физическая культура. - М.: Высшая школа, 2006.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ А**

### **Календарно-тематический план**

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	История волейбола. Развитие волейбола в России и в Мире. Правила т/безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни	3	сентябрь	Теоретическое занятие	Тестирование
2.	Основные технические элементы. Правила игры в волейбол	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
3.	Стойки игроков (исходные положения)	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
4.	Падения со спасением мяча	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
6.	Верхняя передача мяча над собой	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
7.	Верхняя передача мяча над собой	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
8.	Верхняя передача мяча у стены	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
9.	Падения со спасением мяча	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
10.	Атакующие удары	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
11.	Товарищеская встреча	3	сентябрь	Товарищеская игра	Соревнование
12.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	сентябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
13.	Падения со спасением мяча	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
14.	Атакующие удары	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
15.	Стойки игроков	3	октябрь	Круговая	Игровая



<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
	(исходные положения)			тренировка	практика (игра)
16.	Падения со спасением мяча	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
17.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
18.	Верхняя передача мяча над собой	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
19.	Верхняя передача мяча у стены	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
20.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
21.	Падения со спасением мяча	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
22.	Верхняя передача мяча над собой	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
23.	Верхняя передача мяча у стены	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
24.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	3	октябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
25.	Нижняя передача над собой	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
26.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
27.	Атакующие удары	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
28.	Верхняя подача по определенным зонам	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
29.	Индивидуальные тактические действия игрока	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
30.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
	сетку				(игра)
31.	Верхняя прямая подача с середины площадки	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
32.	Нижняя передача над собой	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
33.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
34.	Приём мяча с подачи у стены	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
35.	Подача и приём мяча в парах	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
36.	Атакующие удары	3	ноябрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
37.	Индивидуальное блокирование	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
38.	Групповое блокирование	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
39.	Блокирование в прыжке	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
40.	Верхняя прямая подача с вращением	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
41.	Верхняя прямая подача в прыжке	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
42.	Атакующие удары	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
43.	Индивидуальное блокирование	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
44.	Групповое блокирование	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
45.	Блокирование в прыжке	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
46.	Групповые тактические действия в нападении	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
					(игра)
47.	Система игры в защите «углом вперед»	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
48.	Нападающий удар без поворота туловища	3	декабрь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
49.	Верхняя подача по определенным зонам	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
50.	Стойки игроков (исходные положения)	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
51.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
52.	Товарищеская встреча	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
53.	Верхняя передача мяча над собой	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
54.	Система игры в защите «углом вперед»	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
55.	Верхняя подача по определенным зонам	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
56.	Индивидуальные тактические действия игрока	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
57.	Групповые тактические действия игроков	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
58.	Командные тактические действия игроков	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
59.	Атакующие удары	3	январь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
60.	Товарищеская встреча	3	январь	Товарищеская игра	Игровая практика (игра)
61.	Индивидуальное блокирование	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
62.	Групповое блокирование	3	февраль	Круговая	Игровая

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол -во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
				тренировка	практика (игра)
63.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
64.	Падения со спасением мяча	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
65.	Верхняя передача мяча над собой	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
66.	Верхняя передача мяча у стены	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
67.	Индивидуальное блокирование	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
68.	Групповое блокирование	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
69.	Атакующий удар	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
70.	Проведение соревнований. Подготовка мест соревнований	3	февраль	Товарищеская игра	Соревнование
71.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
72.	Верхняя передача мяча в парах	3	февраль	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
73.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
74.	Система игры в защите «углом вперед»	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
75.	Атакующие удары	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
76.	Верхняя прямая подача с середины площадки	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
77.	Нижняя передача над собой	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
					(игра)
78.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
79.	Приём мяча с подачи у стены	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
80.	Товарищеская встреча	3	март	Товарищеская игра	Игровая практика (игра)
81.	Индивидуальные тактические действия игрока	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
82.	Групповые тактические действия игроков	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
83.	Командные тактические действия игроков	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
84.	Индивидуальное блокирование	3	март	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
85.	Групповое блокирование	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
86.	Подача и приём мяча в парах	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
87.	Верхняя прямая подача с вращением	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
88.	Верхняя прямая подача в прыжке	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
89.	Атакующие удары	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
90.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
91.	Индивидуальное блокирование	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
92.	Групповое блокирование	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
93.	Блокирование в прыжке	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Календарные сроки изучения темы	Вид занятия	Форма контроля
					(игра)
94.	Групповые тактические действия в нападении	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
95.	Система игры в защите «углом вперед»	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
96.	Нападающий удар без поворота туловища	3	апрель	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
97.	Верхняя подача по определенным зонам	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
98.	Блокирование в прыжке	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
99.	Индивидуальные тактические действия игрока	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
100.	Групповые тактические действия игроков	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
101.	Командные тактические действия игроков	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
102.	Верхняя передача мяча над собой	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
103.	Верхняя передача мяча у стены	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
104.	Верхняя передача мяча в парах	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
105.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
106.	Верхняя прямая подача с середины площадки	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
107.	Нижняя передача над собой	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
108.	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	май	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
109.	Приём мяча с подачи у стены	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика

<b>Номер занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Календарные сроки изучения темы</b>	<b>Вид занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
					(игра)
110.	Подача и приём мяча в парах	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
111.	Верхняя прямая подача с вращением	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
112.	Верхняя прямая подача в прыжке	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
113.	Атакующие удары	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
114.	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
115.	Верхняя прямая подача с вращением	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
116.	Индивидуальное блокирование	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
117.	Групповое блокирование	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
118.	Блокирование в прыжке	3	июнь	Круговая тренировка	Игровая практика (игра)
119.	Товарищеская встреча	3	июнь	Товарищеская игра	Соревнование
120.	Итоговое занятие.	3	июнь	Товарищеская игра	Соревнование