

МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа города Багратионовска»

238420 Калининградская область, город Багратионовск, улица Пограничная, д.68,  
тел./факс: 8-401-56-32746, e-mail: [bssh@mail.ru](mailto:bssh@mail.ru)

Рассмотрено и принято на  
заседании педагогического совета  
МБОУ «Средняя школа города  
Багратионовска»  
«02» июня 2023г.  
Протокол № 9



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Средняя школа города  
Багратионовска»  
Г.Р.Жаркова  
«02» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно- спортивной направленности  
**«Самбо»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации программы: 10 месяцев

Автор-составитель:  
Баранов И.В.  
учитель физической культуры

г. Багратионовск  
2023 год

Пояснительная записка  
***Направленность (профиль) программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (волейбол) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летающий мяч» (волейбол) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.09.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

***Актуальность программы***

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

***Отличительные особенности программы***

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок,

соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

#### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 12 до 18 лет.

#### ***Объем и срок освоения программы***

Срок освоения программы – 1 год. На полное освоение программы требуется 80 часов.

#### ***Формы обучения и режим занятий.***

Форма обучения по программе «Летающий мяч» (волейбол) - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Летающий мяч» (волейбол) проходят периодичностью 1 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 120 минут.

#### ***Особенности организации образовательного процесса***

Набор детей в кружок «Летающий мяч» (волейбол) – свободный. Состав группы – 15 человек.

#### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий***

Общее количество часов за год – 80 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10- минутные перемены. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

#### **Педагогическая целесообразность**

Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

**Практическая значимость** Освоение Программы способствует приобретению обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

**Ведущая теоретическая идея** - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

**Волейбол** (от volley — «удар с лёту» и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

**ЗОЖ** — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Команда** — группа лиц, объединённая общими мотивами, интересами, идеалами, действующая сообща. Участники команды объединены поддержкой друг друга и несут коллективную ответственность за результат деятельности всей команды.

**Цель дополнительной общеразвивающей Программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

#### **Задачи Программы:**

##### *Образовательные:*

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ударов по мячу;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

##### *Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

##### *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела. **Принципы**

#### **отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

**Основные формы и методы:** Каждое занятие условно разбивается на 3 части: 1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, планирование и инструктаж по технике безопасности. 2 часть – разминка (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога).

Выполняется комплекс упражнений на общефизическую подготовку. Затем отрабатывается техника перемещения, вбрасывание мяча, техника удара либо другие технические элементы. 3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов.

Одна из форм проведения занятий – учебно-тренировочная игра, в рамках которой решаются конкретные практические задачи в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника. Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты – прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);

Наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, раскладовка, схемы, рисунки);

Практические (самостоятельные работы)

### **Планируемые результаты:**

**Образовательные результаты** – характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения Программы. В образовательной сфере планируемыми результатами является:

- овладение знаниями о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- овладение навыками и умениями в данной деятельности, самостоятельной организацией занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:** - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

**Воспитательные:** - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Механизм оценивания образовательных результатов:**

1. Уровень теоретических знаний.

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

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

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

2. Уровень практических навыков игры, техники выполнения технических приемов. - Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание алгоритма выполнения технических упражнений.

- Высокий уровень. Четко самостоятельно выполняет все технические упражнения.

**Формы подведения итогов реализации программы.** Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся. Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ обучающимися своих достижений и высоких результатов. Оцениваются знания, умения и навыки обучающихся по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутой уровни усвоения знаний и практических умений и навыков. Формы подведения итогов реализации Программы: - Оценка успешности участия в соревнованиях «Летающий мяч» - Оценка успешности участия в соревнованиях «Резвый мяч» В конце учебного года на итоговом занятии лучшие спортсмены награждаются дипломами.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.** Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают: - учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников

Материально технические условия. Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин.

## 2. Содержание программы

### 2.1 Учебный (тематический) план 1 год обучения

№	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Общая физическая подготовка	2	26	28
3	Специальная физическая подготовка	2	12	14
4	Техническая подготовка	2	12	14
5	Тактическая подготовка	2	8	10
6	Интегральная подготовка	-	10	10

7	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
	Итого	10	70	80

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие **Теория 2 часа**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

2. Общая физическая подготовка

**Теория 2 часа**

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

**Практика 2 часов**

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа -сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

3. Специальная физическая подготовка

**Теория 2 часа**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

### **Практика 12 часов**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

*Упражнения для развития игровой ловкости:* подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

#### 4. Техническая подготовка

##### **Теория 2 часа**

Теория технической подготовки

### **Практика 12 часов**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

#### 5. Тактическая подготовка

##### **Теория 2 часа**



Теория тактики игры

### **Практика 8 часов**

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. Интегральная подготовка

### **Практика 10 часов**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. Контрольно-проверочные мероприятия

### **Практика 2 часа**

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Контрольные испытания**

### **Общеспортивная подготовка**

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии -стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Техническая подготовка**

*Испытания на точность передач.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки - первый год обучения - 5; второй год обучения - 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения - 15, второй год обучения - 20.

***Тактическая и интегральная подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток.

Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	15.30-17.00	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовки к занятиям, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	08.09	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	15.09	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	22.09	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия		Передача мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	29.09	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Октябрь	06.10	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя прямая передача мяча.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Октябрь	13.10	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача мяча двумя руками.	Спортивная площадка	Текущий контроль

8	Октябрь	20.10	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нижняя передача одной рукой.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Октябрь	27.10	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача в прыжке.	Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Ноябрь	03.11	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Верхняя передача за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11	Ноябрь	10.11	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар накатом.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Ноябрь	17.11	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 2.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Ноябрь	24.11	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 3.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	Декабрь	01.12	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 4.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Декабрь	08.12	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удары со второй линии.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Декабрь	15.12	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 1.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Декабрь	22.12	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 6.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Декабрь	29.12	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар из зоны 5.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Январь	12.01	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Нападающий удар «пайп».	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Январь	19.01	15.30-17.00	восстановительные мероприятия	2	Блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль

21	Январь	26.01	15.30-17.00	восстановительные мероприятия	2	Одиночное блокирование.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Февраль	02.02	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповое блокирование. Закаливающие процедуры.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	Февраль	09.02	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Двойной блок.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	Февраль	16.02	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Февраль	23.02	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Тактические приемы в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Март	02.03	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Март	09.03	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Март	16.03	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Март	23.03	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Групповые действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Март	30.03	15.30-17.00	групповые теоретические занятия;	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Апрель	06.04	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Командные действия в защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Апрель	13.04	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Апрель	20.04	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль

34	Апрель	27.04	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники игры угловперёдв защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	Май	04.05	15.30-17.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Май	11.05	15.30-17.00	восстановительные мероприятия	2	Совершенствование техники игры в нижних передачах мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Май	18.05	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники верхних передач мяча сверху назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Май	25.05	15.30-17.00	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование техники нижних передач мяча назад и вперёд.	Спортивный зал	Текущий контроль
39	Июнь	01.06	15.30-17.00	Самостоятельные занятия	2	Совершенствование техники мяча верхней передачи за голову.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Июнь	08.06	15.30-17.00	Самостоятельные занятия	2	Совершенствование техники мяча нижней передачи за голову.	Спортивная площадка	Текущий контроль
41	Июнь	15.06	15.30-17.00	Самостоятельные занятия	2	Совершенствование техники нападающих ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Июнь	22.06	15.30-17.00	Самостоятельные занятия	2	Совершенствование всех технических приёмов..	Спортивная площадка	Итоговый контроль
43	Июнь	29.06	15.30-17.00	тестирование	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная площадка	Итоговый контроль

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

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения: -устное изложение; -беседа, дискуссия; -анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения: -показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный; -показ, исполнения педагогом; -наблюдение; -работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения: выполнение практических работ.

Формы проведения занятий: - разминка, - тренировка, - выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы: 1.Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2.Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки навсе группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3.Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4.В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

## **Материально – техническая база.**

Для реализации данной программы необходимо:

1.Учебно-производственное обеспечение:

спортивный зал 1

мячи набивные 1кг-3 шт,

волейбольные 12 шт, теннисные 3 шт.

сетка волейбольная 1 шт.

скакалки 12 шт,

скамейки 6 шт.

перекладина 1 шт.

2.Дидактические средства: ТСО: ноутбук 1 шт, фотоаппарат 1шт.

3.Учебно-наглядные пособия: учебные видеоматериалы 2 шт журналы.

## **Оценочные и методические материалы.**

Формы и виды контроля: Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков, теоретических и практических знаний.

Контрольно-измерительные материалы; теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Система оценки: Определение уровня технической подготовленности.

## Список литературы

### 1. Основная литература

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.
3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1989 г.
4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для «ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.
5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988
6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. “Физическое воспитание”. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.
7. Д. Железняк - «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г
8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М.
9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М. ФИС. 1979 г.

### 2. Дополнительная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК- 641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ