

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Александровка муниципального  
района Ставропольский Самарской области  
Структурное подразделение дополнительного образования детей детско-юношеская  
спортивная школа муниципального района Ставропольский  
(СП ДОД ДЮСШ м.р. Ставропольский ГБОУ СОШ с. Александровка)

Принята на заседании  
методического совета  
« 01 » августа 2024 г.

Утверждаю:  
Руководитель СП ДОД ДЮСШ  
м.р. Ставропольский  
ГБОУ СОШ с.Александровка  
/ В.П.Казаева  
« 01 » августа 2024г.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
отделения волейбол  
«Серебряный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет».

Срок реализации: 3 года

Составили:  
Тренер-преподаватель - Туманов А.Ю.  
Инструктор-методист- Стаканова Н.В.

Применяется тренерско-преподавательским составом  
ДЮСШ м.р.Ставропольский:  
Мотовичев И.С., Туманов А.Ю.,  
Чернышова Е.Г.,Бугаец О.В.  
Тюрников И.И., Женанова А.Н.  
Тюрников Д.И., Лобачева И.Н.  
Пименова В.А., Мотовичев А.С.  
Отводенкова Л.М.,

2024г.

## Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа физкультурно-спортивной направленности отделения волейбол «Серебряный мяч в начальной школе для детей с 8 до 10 лет», (далее- Программа).

В настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене. Спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Игра в волейбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 3 года обучения ( 2024г., 2025г. и 2026 год).

**Новизна данной** дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Учебный план каждого года обучения программы состоит из 3 модулей.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 100 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (Распоряжение Правительства РФ № 1726- Р от 04. 09.2014);
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и

спорта»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.12.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

– Распоряжение Правительства Самарской области от 9.08.2019 г. № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 года № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

### **Актуальность программы.**

Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре волейбол.

### **Задачи:**

- Овладение основами игры в волейбол.
- 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.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по волейболу. - Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование коллективного взаимодействия.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных форм обучения: лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;

- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики).

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

- 1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;
- 2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;
- 3) в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- 4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

### **Образовательные задачи:**

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии волейбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в волейбол.

### **б) оздоровительные задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

### **Воспитательные задачи:**

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Возраст детей для реализации данной программы девушки и юноши в возрасте 8-10 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы до 25 человек.

### **Сроки реализации программы на 46 недель.**

Программа рассчитана на 46 недель, что составляет 184 час и разбита на 2 модуля:

Первый модуль « **Начально-ознакомительный модуль** » на 17 недель: с 1 сентября года по 31 декабря (67 часов).

Второй модуль « **Основной-углубленный модуль** » на 29 недели: с 1 января по 31 мая (117 часа).

**Сроки реализации программы на 46 недель и 6 недель каникулярного периода, что составляет 208 часов и разбита на 3 модуля:**

Первый модуль « **Начально-ознакомительный модуль** » на 17 недель:  
с 1 сентября по 31 декабря (67 часов).

Второй модуль « **Основной-вспомогательный модуль** » на 29 недели:  
с 1 января по 31 мая (117 часа).

Третий модуль « **Углубленный модуль** » на 6 недель:  
с 1 июня по 31 августа (24 часа)

### **Формы обучения.**

Очная, на бесплатной основе (по сертификату)

### **Формы организации деятельности:**

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

### **Режим занятий.**

Учебно-тренировочные занятия проходят – 2-3 раза в неделю, академический час (1) - 45 минут, перерывы между учебными занятиями 10-15 минут. .

Количество часов в неделю – 3,5 часа.

### **Результаты ожидаемые от образовательной программы.**

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

### **1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»**

#### **Задачи:**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

По окончании 1 модуля обучающиеся должны знать:

- историю возникновения волейбола как игры;
- основные правила игры в волейбол;
- базовую тактику и базовую технику игры
- назначение общеразвивающих упражнений;

- основные правила проведения соревнований по волейболу;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине. должны уметь:
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;

## **2 модуль « Основной-вспомогательный модуль»**

### **Задачи:**

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

По окончании 2 модуля обучающиеся должны знать:

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в волейбол на уровне соревнований региона.

## **3 модуль «Углубленный»**

### **Задачи:**

- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Содействие правильному физическому развитию детей;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;

По окончании 3 модуля обучающиеся должны знать:

- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;

- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

Должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в волейбол на уровне соревнований региона.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ:**

**Личностные результаты** –укрепление здоровья; умение работать в группе, команде.

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- принимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### **Критерии и способы определения результативности.**

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание). Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП, проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на



следующем этапе подготовки.

### Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП ( в начале и в конце года).
2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях.

### Содержание программы:

#### Учебно-тренировочный план и Календарный план занятий на 2024-2025 год - 8-10 лет.

Этап подготовки СОГ	Возраст обучающихся (лет)	Максим. число об-ся в группе ( чел.)	Учебные часы в неделю (час)	Годовая нагрузка (часов)					Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец обучения
				46 недель		52 недели			
				Модуль 17 недель	Модуль 9 недель	Модуль 17 недель	Модуль 29 недель	Модуль 6 недель	
Втягивающий	8-10	20	3,5	184		208			выполнение нормативов по ОФП, выступление на спортивно-массовых мероприятиях

Учебный план Программы 3,5 часа в неделю, втягивающий этап обучения по модулям, для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 46 недель обучения.

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль
		17 недель	29 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы	
1	Теория	2	4
2	Общая физическая подготовка	24	44
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36
4	Тактическая подготовка	18	20
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12
6	Медицинское обследование	1	1

7	Количество часов в модуле	67	117
	Общее количество часов на 46 недель	184	

**Учебный план Программы 3,5 часа в неделю,  
втягивающий этап обучения по модулям,  
для спортивно-оздоровительных групп в ДЮСШ на 52 недели обучения.**

Втягивающий этап подготовки СОГ		Начально-ознакомительный модуль	Основной-втягивающий модуль	Углубленный модуль
		17 недель	29 недель	6 недель
№ п/п	Разделы подготовки	Часы		
1	Теория	2	4	2
2	Общая физическая подготовка	24	44	10
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	18	36	4
4	Тактическая подготовка	18	20	5
5	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	4	12	2
6	Медицинское обследование	1	1	1
7	Количество часов в модуле	67	117	24
	Общее количество часов на 52 недели	208		

**Календарный план занятий на 2024 -2025 учебный год  
(46-52 недели).**

месяц	неделя	занятие	Тема и содержание занятия	Время занятия
сентябрь	1	1	Прохождение мед. Комиссии перед началом уч.года. Теория тема № 1,2,3,4,5. Техника безопасности на занятиях, игровая тренировка.	2
		2	Теория тема № 1,2,3,4,5. ОФП (Тема №4, ТЕМА №8),	2
	2	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8), СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ОФП (Тема №2, ТЕМА №6), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	3	1	ОФП (Тема №8, ТЕМА №2), СФП (ТЕМА №1, №3, №6)	2
		2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2

	4	1	ОФП (Тема №3, ТЕМА №5), СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ТПП (ТЕМА № 2,4), Теория (ТЕМА № 1,2,3,4,50.	2	
		5	1	ОФП (Тема №4, ТЕМА №8),	2
			2	ТПП 4 Теория тема № 1,2,5.	2
октябрь	6	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	7	1	ТПП 4 Теория тема № 1,2,5.	2	
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
	8	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	Теория тема № 3,4,5.	2	
	9	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	10	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
ноябрь	11	1	ТПП №1, ОФП№6, СФП№4	2	
		2	Соревнования	2	
	12	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	13	1	ТПП, Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №1, ТЕМА №5)	2	
	14	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	15	1	СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №6, ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №3	2	
декабрь	16	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №2, ТЕМА №6)	2	

			ТТП №4	
	17	1	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
		2	ОФП(Тема №8, ТЕМА №2) СФП (ТЕМА №2, №4, №7), ТТП	2
	18	1	Прохождение мед. Комиссии, ТТП	2
		2	Соревнования	2
	19	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №7, ТТП №4,2	2
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
январь	20	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	21	1	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
		2	ТТП, Теория тема № 2,5.	2
	22	1	ОФП(Тема №1, №5)	2
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
	23	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2
		2	ТТП, ОФП(Тема №4, №8)	2
февраль	24	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ОФП(Тема №4, №8)	2
	25	1	ОФП(Тема №2, №6)	2
		2	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	26	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2
	27	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТТП №4	2
		2	ТТП № 3,4	2
март	28	1	Теория тема № 3,5.	2
		2	ОФП(Тема №2, №6) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2
	29	1	Соревнования	2
		2	Соревнования	2

	30	1	ОФП(Тема №3, ТЕМА №5)	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
	31	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	32	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП №4, ТТП №4	2	
		2	ОФП(Тема №4, №5) СФП (ТЕМА №7)	2	
апрель	33	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №2, №6)	2	
	34	1	ОФП(Тема №8, №2) СФП (ТЕМА №2, №3, №5)	2	
		2	ОФП(Тема №1, №5)	2	
	35	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	36	1	ТТП Тема №3, Теория тема № 2,3.	2	
		2	Прохождение мед. Комиссии	2	
май	37	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	38	1	ОФП(Тема №4, №8) СФП (ТЕМА №2, №3, №5) ТТП	2	
		2	ОФП(Тема №2, №6) Теория тема № 2,3,4,5.	2	
	39	1	ОФП(Тема №8, №2)	2	
		2	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №7)	2	
	40	1	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7) ТТП№2	2	
		2	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2	
	июнь	41	1	ОФП(Тема №4, ТЕМА №8) СФП №4, ТТП №4	2
			2	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2

	42	1	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
		2	ОФП(ТЕМА №8) СФП №4, ТПП №4	2	
	43	1	ОФП(Тема №1, №5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	44	1	ТПП№3,4, ОФП(Тема №3, №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №4,№8) СФП №4, ТПП №4	2	
	ИЮЛЬ	45	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2
			2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2
46		1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
47		1	ОФП(Тема №1,№5) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №3,ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
48		1	Теория тема № 4,5.	2	
		2	ОФП(Тема №3) СФП (ТЕМА №2, №4, №7) ТПП №4	2	
Август	49	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
		2	ОФП(Тема №1) СФП (ТЕМА №2, №4, №7)	2	
	50	1	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6)	2	
		2	ОФП(ТЕМА №5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	
	51	1	Соревнования	2	
		2	Соревнования	2	
	52	1	КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	2	
		2	ОФП(Тема №3,№5) СФП (ТЕМА №6, №4, №7)	2	

12 месяцев	52 недели	104 занятия	208 часов
------------	--------------	----------------	-----------

№	Разделы подготовки	Тема занятия	час
1	Теория	Тема №1: История игры волейбол	8
		Тема №2: Правила игры волейбол	
		Тема №3: Судейство игры волейбол	
		Тема №4: Просмотр фильмов о спорте, волейболе.	
		Тема №5: Технические новшество и судейские изменения в спорте волейбол.	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	ТЕМА №1: Упражнения на выносливость	78
		ТЕМА №2: Упражнения на силу	
		ТЕМА №3: Упражнения на скорость	
		ТЕМА №4: Упражнения на координацию	
		ТЕМА №5: Упражнения на тренажерах	
		ТЕМА №6: Упражнения с гирями, резинками, мячами и др. инвентарем	
		ТЕМА №7: Упражнения на гибкость.	
		ТЕМА №8: Упражнения на мышцы спины и живота( пресс)	
3	Специальная физическая подготовка и техническая подготовка (СФП)	ТЕМА №1: Упражнения на прыгучисть	58
		ТЕМА №2: Упражнения необходимые для передачи с верху	
		ТЕМА №3: Упражнения необходимые для передачи мяча с низу.	
		ТЕМА №4: Упражнения для развития ловкости при передачи мяча одной рукой.	
		ТЕМА №5: Упражнения для развития ловкости при приеме мяча	
		ТЕМА №6: Упражнения для развития ударов в движении у сетки, со второй линии	
		Тема №7: Упражнения для развития специальной выносливости	
		Тема № 8: Отраб. Игровых элементов	
4	Тактическая подготовка (ТП)	ТЕМА №1: Атакующие действия	43
		ТЕМА №2: Действия в обороне	
		ТЕМА №3: Действия при блокирование	
		ТЕМА №4: Игровые действия, игра	
5	Участие в	Участие в школьных соревнованиях	18

	соревнованиях и контрольные испытания	Участие в районных соревнованиях	
		Участие в областных соревнованиях	
		Участие в спортивно-массовых мероприятиях	
		Контрольные испытания, тестирование	
6	Медицинское обследование	Прохождение мед. Комиссии перед началом и в конце уч.года, перед соревнованиями и вовремя уч.тренин. Сборов.	3
Всего			208

## Содержание учебного плана для модулей:

### 1 модуль «Начально-ознакомительный модуль»

#### Теоретические сведения:

История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Общеразвивающие упражнения ОРУ в движении ОРУ с баскетбольными мячами ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах

#### Общая физическая подготовка (ОФП) :

Теория. Значение ОФП в подготовке волейболистов. Практика.

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижная игра. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху.

### 2 модуль «Основной-вспомогательный модуль»

Во 2-м модуле происходит логическое продолжение изучения технического и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи: - содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; - дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; - приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; - подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.



Теория :

- История возникновения и развития волейбола.
- ТБ на занятиях по волейболу.
- Значение технической подготовки в волейболе.

ОФП:

Стойка игрока. Перемещение в стойке.

Подвижная игра. Игра в пионербол. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Передача мяча сверху.

### **3 модуль «Углубленный модуль»**

В 3-м модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической подготовке.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП):**

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП). Теория. Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

В содержание учебного плана 3 модуля включается углубленная программа по «Соревнованиям и восстановлению физического состояния».

#### **Теоретическая подготовка.**

Правила техники безопасности на занятиях на открытых площадках. История разных видов волейбола в России и Мире. Личная гигиена, закаливание.

Врачебный контроль. Ознакомление с основными правилами соревнований.

Спортивная терминология.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

Практика. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Упражнения с баскетбольными, набивными утяжеленными мячами.

Ускорения, прыжковые упражнения. Упражнения на силу, выносливость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП) Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Значение тактической подготовки в волейболе. Практика.

### **Контроль и оценка достижений обучающихся.**

С целью контроля и оценки результатов пройденного материала применяются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль;
- промежуточная аттестация или контрольная тренировка по ОФП в декабре, май (со сдачей тестов по ОФП).

Участие в спортивно-массовых мероприятиях по волейболу (сентябрь-декабрь, июнь - август).

## **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база ГБОУ СОШ м.р. Ставропольский соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

## **ЛИТЕРАТУРА**

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Авторы: Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.  
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.  
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.  
4. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.  
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.

