


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Квитокская средняя общеобразовательная школа № 1

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педсовета  
« 28 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДЕНО»

« 28 » 08 2023 г.  
Приказ № 262  
Директор  О.В.Маслий



Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся 10 – 17 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Белоусов Анатолий Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Квиток, 2023

## Раздел I. Основные характеристики программы.

### 1.1 Пояснительная записка

#### **Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

#### **Актуальность программы.**

Волейбол - один из самых популярных видов спорта. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средство организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Игра — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 10-17 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

#### **Отличительные особенности программы, новизна.**

Преимущество данной программы в том, что :волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – иг-

роками задней линии. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

#### **Адресат программы.**

Программа адресована детям от 10 до 17 лет.

В секцию записываются все желающие, которые прошли медицинский осмотр и допущены врачом к занятиям.

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

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы – 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** базовый.

#### **Режим занятий:**

Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся по группам:

1 группа (10-17 лет) – 2 часа в неделю;

2 группа (10-17 лет) – 2 часа в неделю.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель:**

приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

### **Задачи:**

*обучающие*

- изучение основных приемов техники игры и тактических действий в нападении и защите;

*воспитательные*

- привитие интереса к волейболу и воспитание спортивного трудолюбия;

*развивающие*

-развитие координационных и кондиционных способностей занимающихся.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

1 группа: 10-17 лет

№ п\п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1-2	На овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2		2	рассказ- объяснение
3-4	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	2		2	рассказ- объяснение
5-6	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	2		2	рассказ- объяснение
7-8	На освоение техники приема и передач мяча.	2		2	групповая работа
9-10	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.	2		2	групповая работа
11-12	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2		2	индивидуальная
13-14	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2		2	групповая работа
15-16	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2		2	групповая работа
17-18	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	2		2	групповая работа
19-20	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом,	2			групповая работа

	выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.				
21-22	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	2		2	индивидуальная
23-24	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2		2	групповая работа
25-26	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2		2	групповая работа
27-28	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	2		2	групповая работа
29-30	На освоении техники нижней прямой подачи.	2		2	групповая работа
31-32	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	2		2	групповая работа
33-34	Нижняя прямая подача через сетку.	2		2	индивидуальная
35-36	На освоения техники прямого нападающего удара.	2		2	групповая работа
37-38	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2		2	
39-40	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2		2	групповая работа
41-42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		2	групповая работа
43-44	На освоения тактики игры.	2		2	
45-46	Тактика свободного нападения,	2		2	
47-49	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	3		3	индивидуальное задание
50-54	Позиционное нападение с изменением позиций..	5		5	групповая работа

55-56	На знание о физической культуре.	2		2	групповая работа
53-54	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи.	2		2	групповая работа
57-58	Ведения мяча, тактика нападения.	2		2	групповая работа
59-60	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2		2	индивидуальное задание
61-62	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1		1	групповая работа
63-65	На овладения организаторскими умениями.	3		3	групповая работа
66-68	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	3		3	групповая работа
69-71	Приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.	3		3	индивидуальное задание
72	Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1		1	групповая работа

2 группа: 10-17 лет

№ п/п	Название раздела, темы	кол-во часов			Формы организации занятий
		всего	теория	практика	
1	На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1		1	рассказ - объяснение
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	1		1	рассказ - объяснение
3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	1		1	рассказ - объяснение
4-5	На совершенствование техники приема и передач мяча.	2		2	групповая работа
6-7	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.	2		2	групповая работа
8-9	Варианты техники приема и передачи мяча.	2		2	индивидуальная

10-11	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2		2	групповая работа
12-13	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2		2	групповая работа
14-15	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2		2	групповая работа
16-17	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	2		2	групповая работа
18-19	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.:	2		2	индивидуальная
20-21	Метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	2		2	групповая работа
22-23	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	2		2	групповая работа
24-25	На развитие выносливости	2		2	групповая работа
26-27	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 20 до 12 мин.	2		2	групповая работа
28-29	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2		2	групповая работа
30-31	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.	2		2	индивидуальная
32-33	Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.	2		2	групповая работа
34-35	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2		2	индивидуальное задание
36-37	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	2		2	групповая работа
38-39	На освоении техники верхней подачи.	2		2	групповая работа
40-41	На совершенствование техники подач мяча.	2		2	индивидуальное задание
42-43	На совершенствования техники прямого нападающего удара.	2		2	индивидуальное задание

44-45	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2		2	индивидуальное задание
46-47	Варианты нападающего удара через сетку.	2		2	групповая работа
48-49	На совершенствования техники защитных действий.	2		2	групповая работа
50-51	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	2		2	групповая работа
52-54	На освоения тактики игры.	3		3	групповая работа
55-57	На совершенствование тактики игры.	3		3	индивидуальное задание
58-60	Тактика свободного нападения,	3		3	групповая работа
61-63	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	3		3	групповая работа
64-65	На знание о физической культуре.	2		2	групповая работа
67-68	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча, тактика нападения.	2		2	групповая работа
69	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1		1	групповая работа
70	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	1		1	групповая работа
71	Овладение организаторскими умениями.	1		1	групповая работа
72	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.	1		1	групповая работа
72	Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1		1	групповая работа

## Содержание учебного плана:

### 1 группа

#### Раздел 1. Основа знаний. Теоретическая подготовка (во время занятий)

Общий инструктаж по технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий на спортивных играх и в пути следования на соревнования. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Обучение основным стойкам волейболиста. Обучение перемещениям волейболиста. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### Раздел 2. Общефизическая подготовка (10ч.)



Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Обучение перемещениям волейболиста. Основы методики обучения игры в волейбол. Волейбол. «Шаги к успеху». Учебная игра. Развитие быстроты перемещения. Сведения о строении и функциях организма человека его физиологических и физических качествах. Обучение нижней прямой подаче. Основы методики обучения в волейбол. Учебная игра.

### **Раздел 3. Техника нападения (4 ч.)**

Обучение верхней передаче после перемещений, нижней прямой подаче. Повторить правил игры в волейбол. Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игре, обстановке. Изучение тактики первых и вторых передач. Перемещения и стойки(стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед.

### **Раздел 4. Техника защиты (6 ч.)**

Обучение приему мяча с подачи, верхней передаче, нижней подаче. Обучение верхней передаче двумя руками. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игре, обстановке.

### **Раздел 5. Тактика нападения (8 ч.)**

Обучение приему мяча сверху с подачи. Учебная игра. Развитие быстроты и прыгучести. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Закрепление навыков подач приема и передач мяча. Подачи мяча- нижняя прямая, верхняя прямая. Тренировочные действия -подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров, установленного в держателе. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подача нижняя боковая. Учебная игра Закрепление навыков перемещения Перемещение и стойки(стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

### **Раздел 6. Тактика защиты (8 ч.)**

Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра Физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Тактика вторых передач. Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Тренировочные действия - прием мяча сверху двумя руками отскокнвшего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером - на месте и после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Нападающие удары -прямой , прямой с переводом, боковой. Тренировочные действия- прямой нападающий удар сильной рукой ( овладение режимом разбега, удар кисть по мячу). Учебная игра.

### **Раздел 7. Игровая подготовка (16 ч.)**

Обучение приему мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Тренировочные действия - прием мяча сверху двумя руками отскокнвшего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи. Обучение прямому нападающему удару. Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером- на месте и после перемещения. Учебная игра. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии(игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3- при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Закрепление навыка верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Нападающие удары- прямой , прямой с переводом, боковой. Тренировочные действия- прямой нападающий удар сильной рукой( овладение режимом разбега, удар кисть по мячу). Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу

двумя руками: наброшенного партнером- на месте и после перемещения. Обучение верхней прямой подачи мяча. Подача мяча верхняя прямая. Перемещения и стойки (стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения. Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Подачи мяча- нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.

#### **Раздел 8.** Контрольные игры и соревнования (20 ч.)

Закрепление навыков верхней прямой подачи. Тренировочные действия – подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе. Подача в стенку. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Закрепление навыков прямого нападающего удара. Блокирование, прием снизу двумя руками, одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Закрепление навыков нижней прямой подачи мяча. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра. Закрепление навыков верхней прямой подачи. Закрепление навыков второй передачи. Учебная игра. Контрольные испытания. Соревнования. Товарищеские встречи. Итоговые занятия, отработка навыков, сочетание упражнений. Практика в судействе.

### **2 группа:**

#### **Раздел 1.** Основа знаний. Теоретическая подготовка (во время занятий)

Общий инструктаж по технике безопасности при проведении теоретических и практических занятий на спортивных играх и в пути следования на соревнования. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Обучение основным стойкам волейболиста. Обучение перемещениям волейболиста. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся; Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом; Правила игры в волейбол; Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **Раздел 2.** Общефизическая подготовка (10 ч.)

Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Обучение перемещениям волейболиста. Основы методики обучения игры в волейбол. Волейбол. «Шаги к успеху». Учебная игра. Развитие быстроты перемещения. Сведения о строении и функциях организма человека его физиологических и физических качествах. Обучение нижней прямой подаче. Основы методики обучения в волейбол. Учебная игра.

#### **Раздел 3.** Техника нападения (4 ч.)

Обучение верхней передаче после перемещений, нижней прямой подаче. Повторить правил игры в волейбол. Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игре, обстановке. Изучение тактики первых и вторых передач. Перемещения и стойки(стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед.

#### **Раздел 4.** Техника защиты (6 ч.)

Обучение приему мяча с подачи, верхней передаче, нижней подаче. Обучение верхней передаче двумя руками. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. Техника- основа спортивного мастерства. Классификация техники тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игре, обстановке.

### **Раздел 5. Тактика нападения (8 ч.)**

Обучение приему мяча сверху с подачи. Учебная игра. Развитие быстроты и прыгучести. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Закрепление навыков подач приема и передач мяча. Подачи мяча- нижняя прямая, верхняя прямая. Тренировочные действия -подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров, установленного в держателе. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии. Подача нижняя боковая. Учебная игра Закрепление навыков перемещения Перемещение и стойки(стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения.

### **Раздел 5. Тактика защиты (8 ч.)**

Изучение тактики первых и вторых передач. Учебная игра Физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Тактика вторых передач. Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Тренировочные действия- прием мяча сверху двумя руками отскокнвшего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером- на месте и после перемещения. Ознакомление с прямым нападающим ударом. Нападающие удары- прямой , прямой с переводом, боковой. Тренировочные действия- прямой нападающий удар сильной рукой( овладение режимом разбега, удар кисть по мячу). Учебная игра.

### **Раздел 6. Игровая подготовка (16 ч.)**

Обучение приему мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Тренировочные действия - прием мяча сверху двумя руками отскокнвшего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку, от нижней подачи. Обучение прямому нападающему удару. Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером- на месте и после перемещения. Учебная игра. Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии(игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3- при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Закрепление навыка верхней передачи. Передача мяча сверху двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Нападающие удары- прямой , прямой с переводом, боковой. Тренировочные действия- прямой нападающий удар сильной рукой( овладение режимом разбега, удар кисть по мячу). Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками: наброшенного партнером- на месте и после перемещения. Обучение верхней прямой подачи мяча. Подача мяча - верхняя прямая. Перемещения и стойки (стартовая стойка и основная). Ходьба, бег. Перемещаясь лицом вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещения. Учебная игра. Закрепление навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Подачи мяча- нижняя прямая, верхняя прямая. Учебная игра.

### **Раздел 7. Контрольные игры и соревнования (20 ч.)**

Закрепление навыков верхней прямой подачи. Тренировочные действия – подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе. Подача в стенку. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. Закрепление навыков прямого нападающего удара. Блокирование, прием снизу двумя руками, одной рукой. Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра. Физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Закрепление навыков нижней прямой подачи мяча. Подача в стенку. Через сетку с расстояния 6-9 метров. Подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра. Закрепление навыков верхней прямой подачи. Закрепление навыков второй передачи. Учебная игра.

Контрольные испытания. Соревнования. Товарищеские встречи. Итоговые занятия, отработка навыков, сочетание упражнений. Практика в судействе.

#### **1.4 Планируемые результаты.**

к концу обучения учащиеся должны

##### **знать:**

- особенности развития избранного вида спорта; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной
- функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

## **Раздел II. Организационно – педагогические условия.**

### **2.1 Календарный учебный график, 2023 -2024**

1 группа

№	сроки проведения	время прове-	форма за-	тема занятия	кол-	место про-	форма
---	------------------	--------------	-----------	--------------	------	------------	-------

п\п	месяц	число	дния	нятий		во часов	ведения	аттестации
1-2	сентябрь	02	18.00 -19.20	групповая	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	спортзал	
3-4	сентябрь	09	18.00 -19.20	групповая	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	2	спортзал	
5-6	сентябрь	16	18.00 -19.20	групповая	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	2	спортзал	зачёт
7-8	сентябрь	23	18.00 -19.20	групповая	На освоение техники приема и передач мяча.	2	спортзал	
9-10	сентябрь	30	18.00 -19.20	групповая	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.	2	спортзал	зачёт
11-12	октябрь	07	18.00 -19.20	групповая	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	спортзал	
13-14	октябрь	14	18.00 -19.20	групповая	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	спортзал	
15-16	октябрь	21	18.00 -19.20	групповая	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2	спортзал	
17-18	октябрь	28	18.00 -19.20	групповая	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и пере-строения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	2	спортзал	

19-20	ноябрь	04	18.00 -19.20	групповая	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	2	спортзал	зачёт
21-22	ноябрь	11	18.00 -19.20	групповая	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	2	спортзал	
23-24	ноябрь	18	18.00 -19.20	групповая	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	спортзал	
25-26	ноябрь	25	18.00 -19.20	групповая	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2	спортзал	
27-28	декабрь	02	18.00 -19.20	групповая	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	2	спортзал	
29-30	декабрь	09	18.00 -19.20	групповая	На освоении техники нижней прямой подачи.	2	спортзал	
31-32	декабрь	16	18.00 -19.20	групповая	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	2	спортзал	
33-34	декабрь	23	18.00 -19.20	групповая	Нижняя прямая подача через сетку.	2	спортзал	зачёт
35-36	январь	13	18.00 -19.20	групповая	На освоения техники прямого нападающего удара.	2	спортзал	

37-38	январь	20	18.00 -19.20	групповая	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	спортзал	
39-40	январь	27	18.00 -19.20	групповая	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2	спортзал	
41-42	февраль	03	18.00 -19.20	групповая	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	спортзал	
43-44	февраль	10	18.00 -19.20	групповая	На освоение тактики игры.	2	спортзал	
45-46	февраль	17	18.00 -19.20	групповая	Тактика свободного нападения,	2	спортзал	
47-48	февраль	24	18.00 -19.20	групповая	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2	спортзал	зачёт
49-50	март	02	18.00 -19.20	групповая	Позиционное нападение с изменением позиций..	2	спортзал	
51-52	март	09	18.00 -19.20	групповая	На знание о физической культуре.	2	спортзал	зачёт
53-54	март	16	18.00 -19.20	групповая	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи.	2	спортзал	
55-56	март	23	18.00 -19.20	групповая	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2	спортзал	зачёт
57-58	март	30	18.00 -19.20	групповая	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	2	спортзал	
59-60	апрель	06	18.00 -19.20	групповая	На овладение организаторскими умениями.	2	спортзал	
61-62	апрель	13	18.00 -19.20	групповая	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	2	спортзал	
63-64	апрель	20	18.00 -19.20	групповая	Приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.	2	спортзал	
65-66	апрель	27	18.00 -19.20	групповая	Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	2	спортзал	

67-68	май	04	18.00 -19.20	групповая	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2	спортзал	зачёт
69-70	май	11	18.00 -19.20	групповая	Контрольная игра	2	спортзал	
71-72	май	18	18.00 -19.20	групповая	Контрольная игра	2	спортзал	

2 группа:

№ п\п	сроки проведения		время проведения	форма занятий	тема занятия	кол-во часов	место проведения	форма контроля
	месяц	число						
1-2	сентябрь	02	18.00 -19.20	групповая	На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	спортзал	
3-4	сентябрь	09	18.00 -19.20	групповая	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).	2	спортзал	
5-6	сентябрь	16	18.00 -19.20	групповая	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)	2	спортзал	зачёт
7-8	сентябрь	23	18.00 -19.20	групповая	На освоение техники приема и передач мяча.	2	спортзал	
9-10	сентябрь	30	18.00 -19.20	групповая	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.	2	спортзал	зачёт
11-12	октябрь	07	18.00 -19.20	групповая	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	2	спортзал	



13-14	октябрь	14	18.00 -19.20	групповая	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2	спортзал	
15-16	октябрь	21	18.00 -19.20	групповая	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках	2	спортзал	
17-18	октябрь	28	18.00 -19.20	групповая	На развитие координационных способностей' (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).	2	спортзал	
19-20	ноябрь	04	18.00 -19.20	групповая	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.	2	спортзал	
21-22	ноябрь	11	18.00 -19.20	групповая	Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.	2	спортзал	
23-24	ноябрь	18	18.00 -19.20	групповая	На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	2	спортзал	
25-26	ноябрь	25	18.00 -19.20	групповая	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без	2	спортзал	

					мяча.			
27-28	декабрь	02	18.00 -19.20	групповая	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	2	спортзал	
29-30	декабрь	09	18.00 -19.20	групповая	На освоение техники нижней прямой подачи.	2	спортзал	
31-32	декабрь	16	18.00 -19.20	групповая	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.	2	спортзал	
33-34	декабрь	23	18.00 -19.20	групповая	Нижняя прямая подача через сетку.	2	спортзал	зачёт
35-36	январь	13	18.00 -19.20	групповая	На освоение техники прямого нападающего удара.	2	спортзал	
37-38	январь	20	18.00 -19.20	групповая	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	спортзал	зачёт
39-40	январь	27	18.00 -19.20	групповая	На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2	спортзал	
41-42	февраль	03	18.00 -19.20	групповая	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	спортзал	зачёт
43-44	февраль	10	18.00 -19.20	групповая	На освоения тактики игры.	2	спортзал	
45-46	февраль	17	18.00 -19.20	групповая	Тактика свободного нападения,	2	спортзал	
47-48	февраль	24	18.00 -19.20	групповая	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	2	спортзал	
49-50	март	02	18.00 -19.20	групповая	Позиционное нападение с изменением позиций..	2	спортзал	
51-52	март	09	18.00 -19.20	групповая	На знание о физической культуре.	2	спортзал	зачёт
53-54	март	16	18.00 -19.20	групповая	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи.	2	спортзал	
55-	март	23	18.00 -19.20	групповая	Правила и организация волейбола	2	спортзал	зачёт

56					(цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).			
57-58	март	30	18.00 -19.20	групповая	Правила техники безопасности при занятиях волейболом	2	спортзал	
59-60	апрель	06	18.00 -19.20	групповая	На овладение организаторскими умениями.	2	спортзал	
61-62	апрель	13	18.00 -19.20	групповая	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.	2	спортзал	
63-64	апрель	20	18.00 -19.20	групповая	Приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе.	2	спортзал	
65-66	апрель	27	18.00 -19.20	групповая	Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	2	спортзал	
67-68	май	04	18.00 -19.20	групповая	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2	спортзал	зачёт
69-70	май	11	18.00 -19.20	групповая	Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	2	спортзал	зачёт
71-72	май	18	18.00 -19.20	групповая	Контрольная игра	2	спортзал	

## 2.2 Условия реализации программы.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «волейбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр: «волейбол».

### 2.3 Формы аттестации. Оценочные материалы.

Техническая подготовка.

1 группа

1. Техника верхней передачи.

Верхняя передача мяча в стену.

Оценивается: выход под мяч; правильное и согласованное взаимодействие рук и ног при передаче. 15 точных передач - «5», 10 - «4», 7 - «3».

Передача на точность.

После двух передач над собой третью передачу послать в круг баскетбольного кольца (выполняется из зон: 2, 4, 5, 1).

Усложненный вариант: после передачи над собой изменить и.п., встав боком или спиной к цели на расстоянии 2—4 м (выполняется по два раза из каждой зоны).

Оценивается: выход под мяч; взаимодействие рук и ног; полет мяча в направлении кольца. Выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

2. Техника передачи снизу.

В парах: один выполняет передачу только сверху, другой - только снизу.

Оценивается: выход под мяч; согласованность движений рук и ног; техника передачи (руки прямые, ноги согнуты, мяч перед игроком). Отметка выставляется, как в предыдущем задании.

То же упражнение, но прием выполняется после нападающего удара. Игроки располагаются в зонах 3 и 6, передачу выполняет игрок зоны 6.

Оценивается: точность доводки мяча после приема. Из 10 попыток 8 точных - «5», 6 - «4», менее 6 - «3».

3. Подача.

Выполняется через сетку.

Оценивается: стабильность попадания в площадку. Отметка - как в предыдущем задании.

4. Нападающий удар с места.

В парах: нападающий удар с места в партнера.

Оценивается: правильный подбор мяча; удар по мячу впереди себя; удар по мячу ладонью. Правильное выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

Теоретическая подготовка.

Вариант зачета первого тренировочного года.

1. Размеры площадки.

2. Высота сетки: мужской; женской.

3. Название линий волейбольной площадки.
4. Расстановка игроков; переходы.
5. Выигрыш партии (при каком счете).
6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).
7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).
8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).
9. Место подачи.
10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

Зачет второго года может быть составлен из десяти вопросов первого года обучения и пяти дополнительных. Например:

1. Считается ли касанием соприкосновение с мячом при блокировании?
2. Считается ли проигранным мяч, попавший в сетку во время игры, если не нарушено правило трех касаний?
3. Сколько замен можно произвести в одной партии?

Физическая подготовка.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки 10-13 лет	Юноши 10-13 лет.
1.	Прыжок в длину с места, см.	1.85 и выше	1.95 и выше
2.	Бег 30 метров, с	5,1 и ниже	4,9 и ниже
3.	Челночный бег, 3x10, с.	8,9 и ниже	8,5 и ниже
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками: -сидя, м -стоя, м	5 10	7 12,5
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	44	54

2 группа

Основные задачи, стоящие перед учебной группой:

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- дальнейшее совершенствование технических приемов и тактических действий в нападении и защите в условиях игровой обстановки;
- выполнение специальных требований по технической подготовке;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- приобретение опыта в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуальных планов тренировки;

— приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, получение звания тренера-общественника по волейболу; — приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Техническая подготовка.

1. Верхняя передача в «тройках» (игроки вдоль сетки), центральный игрок выполняет передачу за голову.

Оценка - по числу точных передач: 8-10 - «5», 6-7 - «4», 5 - «3».

2. Верхняя передача из глубины площадки на удар в «тройках» через сетку (взаимодействия игроков задней и передней линии зон: 2, 4, 6).

Из 10 подач 7 точных - «5», 5 - «4», 3 - «3».

3. Упражнения в «тройках» через сетку (зоны 3, 4, 6 и 3, 2, 6).

Игрок зоны 3 выполняет верхнюю передачу на удар игроку зоны 4 или 2, который ударом без прыжка через сетку или верхней передачей в прыжке направляет мяч в зону 6, игрок которой доводит его в зону 3.

Оценивается: техника выполнения передач и нападающего удара; взаимодействие игр

4. Нападающий удар через сетку в прыжке.

Оценивается: техника нападающего удара (полная координация); результативность (количество попаданий в площадку). Из 10 ударов 7 точных - «5», 5 - «4», 4 - «3».

5. Блокирование и страховка (игровая ситуация). Оценивается взаимодействие всех игроков.

6. Судейство игры. Оценивается качество судейства.

Физическая подготовка

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

№	Контрольные нормативы	Девушки 14-17 лет	Юноши 14-17 лет.
1.	Прыжок в длину с места, см.	2.10 и выше	2.30 и выше
2.	Бег 30 метров, с	4,8 и ниже	4,4 и ниже
3.	Челночный бег, 3x10 м, с.	8.4	7.3
4.	Метание набивного мяча (1 кг) Из-за головы двумя руками:		
	-сидя, м	5,5	8,2
	-стоя, м	12,5	13,8
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см,	50	63

## ЛИТЕРАТУРА

1. Банников А.М., Костиков В.В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М., 1982 (ГНП), 1983 (УТГ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол. / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Л. Б. Гофмана. - М., 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
17. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.
18. Спортивные игры. / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М., 2000.
19. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
20. Титова Т.М, Т.В.Степанова Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.. М, «Чистые пруды» 2006.
21. В.А.Лепешкин Волейбол в школе. Обучение тактики игры. М, 2007 г.
22. А.В.Беляев Волейбол на уроке физической культуры. М. 2005.