

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 56» Г.ИЖЕВСКА**

Рекомендовано  
Научно-методическим  
советом МАОУ «Гимназия № 56»  
Протокол №1 от 23.06.2023г.

Утверждено  
Директор МАОУ «Гимназия № 56»  
М.В. Никитина  
Приказ №460 от 30.08.2023г.



**Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол»  
Спортивно-оздоровительное направление.**

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Составители:  
Горбушин Константин Владимирович  
Учитель физической культуры

г.Ижевск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» основывается на положениях основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

Общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий В. С. Кузнецов (2011г.)

**Направленность** программы «Волейбол» спортивно-оздоровительная, **уровень освоения** - базовый, по целевой установке - типовая.

Данная программа призвана обеспечить направление внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол». Основной принцип работы - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Актуальность программы.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. Занятия рассчитаны на учащихся с 13-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Отличительные особенности программы.** В программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для обучающихся 13-17 лет. Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

**Объем программы – 432 часа.** Срок реализации программы - три года.

Учебная деятельность осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий, в дистанционном формате обучения с использованием платформы для конференций ZOOM. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Срок освоения программы: 36 недель,

- 1-ый год - 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- 2-ой год - 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;
- 3-ий год - 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Прием детей на первый год обучения ведется без конкурсного отбора, могут заниматься все желающие, при наличии допуска врача. В группы, начиная со второго года обучения дополнительный набор производится с учетом здоровья, тестирования, возраста и спортивной подготовки детей.

В группах 1 года обучения должно быть не менее 14 человек, для 2-3 года обучения – не менее 12 человек, максимальное количество в группах – 20 человек.

**Форма обучения** – очная, с применением дистанционным форм обучения - использование платформы ZOOM.

**Формы организации занятий.** Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

**Цель программы** – создание условий для развития физических способностей обучающихся через обучение навыкам игры в волейбол; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; популяризация игры в волейбол среди обучающихся школ.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы:

#### **Личностные результаты:**

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение выделять в потоке информации необходимый материал по усвоению задания;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её целей;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- проводить сравнение и классификацию полученной информации;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Предметные результаты:**

- Теоретические и практические знания в волейболе.
- Формирование потребности в активном и здоровом образе жизни в дальнейшем;
- Умение распределять свою физическую нагрузку;
- Получение навыков технической подготовки волейболиста;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
- Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоение техник передач;
- Освоение техники приема мяча;
- Освоение техники подачи мяча;
- Участие в спартакиаде школы по волейболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников, Школьной Волейбольной Лиге.
- Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

### **Формы контроля**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Учебно-тематический план.  
1 год обучения**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Вводное занятие. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2	
	<b>Раздел 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
1.1	Тема 1.1 ОРУ на месте без предметов	5		5
1.2	Тема 1.2 ОРУ в движении без предметов	5		5
1.3	Тема 1.3 ОРУ с набивными мячами	5		5
1.4	Тема 1.4ОРУ с волейбольными мячами	5		5
1.5	Тема 1.5 ОРУ в парах	2		2
	<b>Раздел 2. Физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
2.1	Тема 2.1 Значение ОФП в подготовке волейболистов	2	2	
2.2	Тема 2.2 Общая физическая подготовка	30		30
2.3	Тема 2.3 Специальная физическая подготовка	16		16
	<b>Раздел 3. Техническая подготовка (ТП)</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
3.1	Тема3.1 Значение технической подготовки в волейболе	2	2	
3.1	Тема 3.2 Стойки игрока	5		5
3.3	Тема 3.3 Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).	5		5
3.4	Тема 3.4 Поддачи снизу	5		5
3.5	Тема 3.5 Прямые нападающие удары	5		5
3.6	Тема 3.6 Защитные действия (блоки, страховки)	6		6
	<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>26</b>		<b>26</b>
4.1	Тема 4.1 Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости	6		6
4.2	Тема 4.2 Акробатические упражнения	6		6
4.3	Тема 4.3 Подвижные и спортивные игры	10		10

4.4	Тема 4.4 Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	4	1	3
	<b>Раздел 5. Практика</b>	<b>18</b>		<b>18</b>
5.1	Тема 5.1 Тактика подач	6		6
5.2	Тема 5.2 Тактика передач	5		5
5.3	Тема 5.3 Тактика приёмов мяча	4		4
5.4	Тема 5.4 Итоговое занятие	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

### Содержание программы

#### Введение (2 часа)

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

#### Общеразвивающие упражнения (22 часа)

ОРУ на месте без предметов  
 ОРУ в движении без предметов  
 ОРУ с набивными мячами  
 ОРУ с волейбольными мячами  
 ОРУ в парах

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

##### Теория (2 часа)

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

##### Практика (46 часов)

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.

#### Техническая подготовка (ТП)

##### Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в волейболе.

##### Практика (26 часов)

Стойки игрока.  
 Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).  
 Поддачи снизу.  
 Прямые нападающие удары.  
 Защитные действия (блоки, страховки).

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

##### Практика (26 часов)

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.

Акробатические упражнения.  
 Подвижные и спортивные игры.  
 Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты)

## Тактическая подготовка (ТП)

### Теория (1 час)

Правила игры в волейбол.

Значение тактической подготовки в волейболе.

### Практика (18 часов)

Тактика подачи.

Тактика передач.

Тактика приёмов мяча

**Обучающиеся по окончании 1 года обучения будут:**

#### **знать:**

- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по волейболу;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

#### **уметь:**

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи;
- играть по упрощенным правилам волейбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

### Учебно-тематический план.

#### 2 –ой год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1	Тема 1.1 Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ		1	
1.2	Тема 1.2 Основные правила соревнований		1	
1.3	Тема 1.3 Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.		2	
	<b>Раздел 2 Освоение техники передвижений</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
2.1	Тема 2.1 Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.			3
2.2	Тема 2.2 Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с			3

	остановками, прыжками, техническими приёмами.			
	<b>Раздел 3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
3.1	Тема 3.1 Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике			4
3.2	Тема 3.2 Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3			4
3.3	Тема 3.3 Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)			4
3.4	Тема 3.4 Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2			4
3.5	Тема 3.5 Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2			4
3.6	Тема 3.6 Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи			4
3.7	Тема 3.7 Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед			4
3.8	Тема 3.8. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом			4
	<b>Раздел 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
4.1	Приём подачи.			2
4.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча			2
4.3	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.			2
4.4	Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра			2
4.5	Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра			2
4.6	Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и			2



	снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			
4.7	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			2
4.8	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра			2
4.9	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4
4.10	Верхняя прямая подача в прыжке			2
4.11	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3			4
4.12	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4
	<b>Раздел 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
5.1	Тема 5.1 Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.			2
5.2	Тема 5.2 Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование			2
5.3	Тема 5.3 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			2
5.4	Тема 5.4 Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи			2
5.5	Тема 5.5 Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			2
5.6	Тема 5.6 Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.			4
5.7	Тема 5.7 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4

5.8	5.8 Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование			4
5.9	5.9 Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).			2
5.10	5.10 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование			2
5.11	5.11 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование			4
	<b>Раздел 6. Владение тактикой игры в нападении.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
6.1	6.1 Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника			8
6.2	6.2 Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3			8
6.3	6.3 Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2			4
	<b>Раздел 7. Владение тактикой игры в защите</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
7.1	Тема 7.1 Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			18
7.2	Тема 7.2 Итоговое занятие.			4
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

**Учебно-тематический план.  
3-й год обучения.**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
1.1	Тема 1.1 Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности,		1	

	трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ			
1.2	Тема 1.2 Основные правила соревнований		1	
1.3	Тема 1.3 Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.		2	
	<b>Раздел 2 Интегральная подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
2.1	Тема 2.1 Упражнения на переключение в выполнении технических приемов.			3
2.2	Тема 2.2 Упражнения на переключение в тактических действиях.			3
	<b>Раздел 3 Освоение техники приемов и передач мяча</b>	<b>32</b>		<b>32</b>
3.1	Тема 3.1 Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике			4
3.2	Тема 3.2 Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3			4
3.3	Тема 3.3 Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)			4
3.4	Тема 3.4 Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2			4
3.5	Тема 3.5 Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2			4
3.6	Тема 3.6 Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи			4
3.7	Тема 3.7 Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед			4
3.8	Тема 3.8. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом			4
	<b>Раздел 4 Освоение техники подачи мяча и приема подач.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
4.1	Тема 4.1 Приём подачи.			2
4.2	Тема 4.2 Перемещение игроков при подаче и приёме мяча			2

4.3	Тема 4.3 Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.			2
4.4	Тема 4.4 Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра			2
4.5	Тема 4.5 Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра			2
4.6	Тема 4.6 Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			2
4.7	4.7 Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра			2
4.8	4.8 Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра			2
4.9	4.9 Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4
4.10	4.10 Верхняя прямая подача в прыжке			2
4.11	4.11 Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3			4
4.12	4.12 Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4
	<b>Раздел 5 Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
5.1	Тема 5.1 Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.			2
5.2	Тема 5.2 Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование			2
5.3	Тема 5.3 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.			2
5.4	Тема 5.4 Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй			2

	передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи			
5.5	Тема 5.5 Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.			2
5.6	Тема 5.6 Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.			4
5.7	Тема 5.7 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4			4
5.8	5.8 Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование			4
5.9	5.9 Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).			2
5.10	5.10 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование			2
5.11	5.11 Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование			4
	<b>Раздел 6. Владение тактикой игры в нападении.</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
6.1	6.1 Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника			8
6.2	6.2 Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3			8
6.3	6.3 Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2			4
	<b>Раздел 7. Владение тактикой игры в защите</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
7.1	Тема 7.1 Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.			18
7.2	Тема 7.2 Итоговое занятие.			4
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

## Содержание программы (2-ой и 3-й год обучения)

### Основы знаний (4 часа)

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков. Инструктаж по ТБ

Основные правила соревнований

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

### Освоение техники передвижений (6 часов).

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

### Освоение техники приемов и передач мяча. (32 часа).

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2)

Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2

Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2

Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи

Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед

Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом

### Освоение техники подачи мяча и приема подач. (30 часов). Приём подачи.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.

Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра

Приём подачи. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра

Приём подачи. Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра

Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра

Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра

Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 Верхняя прямая подача в прыжке

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3

Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4

### **Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий. (30 часов).**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Нападающий удар по неподвижному мячу Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование.

Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование

### **Овладение тактикой игры в нападении. (20 часов).**

Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2

### **Овладение тактикой игры в защите. (14 часов).**

Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Итоговое занятие.

В содержании программы 3-го года обучения включается раздел **Интегральная подготовка** вместо **Освоения техники передвижений**.

#### **Интегральная подготовка.**

##### **1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов. (3 часа).**

Первое: нападающий удар-блокирование. Учащийся в зоне 4 (3,2) выполняет определенным способом и в определенном направлении, затем блокирует известные ему способы и направление удара. Один удар и одна постановка блока составляют серию. Учитываются точность нападающего удара и качество блокирования.

Второе: блокирование-вторая передача. Учащийся блокирует в зоне 3 нападающий удар из зоны 4 в диагональном направлении, после чего выполняет вторую передачу в зону 4 или 2 (стоя спиной) - по заданию, снова блокирует. Учитывается качество блокирования и второй передачи.

Третье: прием мяча снизу двумя руками - верхняя передача. Учащийся в зоне 2 принимает мяч от скидки из зоны 4 и после этого выполняет верхнюю передачу в зону 4. Учитываются качество приема и точность передачи. В каждом задании необходимо выполнить определенное количество серий.

## **2. Упражнения на переключение в тактических действиях. (3 часа).**

Испытания направлены на то, чтобы выявить умение учащихся перестраивать свои действия в соответствии с требованиями. Даются два упражнения.

**Первое:** учащиеся располагаются в защитной позиции: три у сетки – для блокирования, три – на задней линии. Из зоны 1 игрок выполняет подачу, после чего с противоположной стороны игроки выполняют удары из зон 4 и 2 в диагональном направлении (с передачи из зоны 3), затем по команде «доигровка» бросают мяч через сетку со стороны «нападающих». Защищающиеся принимают мяч и первой передачей направляют его игро-ку задней линии, который выходит к сетке (из зоны 1 или 5) и выполняют вторую передачу кому-либо из трех игроков передней линии. После трех ударов подряд снова блокирование. Выполняется 3 серии, затем линии меняются местами, еще 3 серии: одна подача, два блокирования и три удара в одной серии. Учитываются правильность выполнения действий и техническое качество исполнения.

**Второе** – после приема подачи команда разыгрывает мяч в нападении, после чего выполняет защитные действия (блокирует или страхует). По команде «доигровка» выполняет нападающие удары. Выполняются по три серии в двух расстановках. В одной серии: прием подачи, нападающий удар, два защитных действия, два нападающих удара. Учитываются количество правильно выполненных заданий и ошибки. **Третье** - Определение эффективности игровых действий.

Эффективность игровых действий волейболистов определяется на основании результатов наблюдений в календарных и контрольных играх. Для этого применяют различные системы записи игр.

На каждого занимающегося должны быть данные наблюдений в нескольких играх – календарных и контрольных, главным образом в соревновательном периоде.

Успешное решение задач в подготовке резервов волейболистов спортивных разрядов невозможно без соревновательной практики, без участия в соревнованиях. Каждый занимающийся должен участвовать в определенном количестве соревнований

### **Обучающиеся по окончании 2-го и 3-го года обучения будут:**

#### **знать:**

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- Играть по основным правилам волейбола.





2 год обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	<b>144 часа</b>
Вид деятел ьности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ПА	ПА	Р	
3 год обуч	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	*	<b>144 часа</b>
Вид деятел ьности	У	У	У	У	У	У	У	У	У	ИА	ИА	Р	

\*Начало учебных занятий начинается с даты указанной в приказе по учреждению о начале учебного года

У- учебные занятия

ПА- промежуточная аттестация (время проведения может быть выбрано в период с 15.12 по 25.01, в зависимости от содержания программы)

АИ- аттестация итоговая (период итоговой аттестации, может быть выбран в период с 15.04 по 15.05)

Р- резервное время;

К – комплектование групп.

## Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал 18Х9
- учебно-наглядные пособия по волейболу,
- волейбольные мячи – 10 шт.,сетка.
- Скамейки гимнастические

### Информационное обеспечение:

- Интернет – ресурсы (просмотр видеозаписей игр)
- Цифровой фотоаппарат.
- Персональный компьютер.
- Мультимедийная система.

### Кадровое обеспечение:

Реализацию программы может осуществлять педагог дополнительного образования, имеющий диплом о средне-специальном или высшем педагогическом образовании данной направленности.

### Оценка результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе.

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5

7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н**- низкий показатель;  
**С**- средний показатель  
**В**- высокий показатель

### Методическое обеспечение образовательной программы.

Наименование разделов, тем	Методические виды продукции	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
<b>Основы знаний.</b> Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание Инструктаж по ТБ Основные правила соревнований Основное содержание тактики и тактической подготовк	Уголок охраны труда. Беседа о значениях занятий физической культуры и спортом	В форме беседы. Просмотр видеоматериалов	Папка с инструкциями по охране труда. Лекционный материал «Физкультура и спорт в России»
<b>Общеразвивающие упражнения.</b> ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без предметов ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах	Выполнение нормативов.	Отслеживать правильное выполнение заданий.	
<b>Значение ОФП в подготовке волейболистов.</b> Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстротысокращениямышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.	Выполнение нормативов. Учебно-тренировочная игра.	Отслеживать правильное исполнение движений	Интернет. <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
<b>Освоение техники передвижений.</b> Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.  Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками,	Учебно-тренировочная игра.	Работа в минигруппах.	

прыжками, техническими приёмами.			
<p><b>Техническая подготовка (ТП)</b> Значение технической подготовки в волейболе.</p> <p><b>Практика</b> Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).</p>	<p>Беседа о технической подготовке и значении. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Отслеживать правильное исполнение движений. Товарищеские игры.</p>	<p>Интернет. <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a></p>
<p><b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> <b>Практика</b> 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. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).</p>	<p>Тесты. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Работа в минигруппах и в парах. Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.</p>	
<p><b>Тактическая подготовка (ТП)</b> Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча</p>	<p>Беседа. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Интернет, сайт: <u><a href="#">Волейбол: уроки мастерства</a></u></p>
<p><b>Овладение тактикой игры в нападении и в защите.</b></p>	<p>Беседы. Учебно-тренировочная игра.</p>	<p>Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Интернет, сайт: <u><a href="#">Волейбол: уроки мастерства</a></u></p>

## ЛИТЕРАТУРА

### Литература для педагога

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
4. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
6. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
8. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
9. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
10. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
11. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
12. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
13. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
14. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
15. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
16. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

### Литература для учащихся:

1. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
2. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.

### Перечень Интернет-ресурсов.

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбол/>
- <http://www.volley.ru>
- <http://www.sportvprim.ru>
- <http://sportschools.ru>