

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Масляногорская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на педагогическом  
совете



Утверждаю

Директор МОУ Масляногорская СОШ

Н. Н. Корнилова

« 25 » 08.2023 г.

Приказ № 183

Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Лузгина Татьяна Владимировна  
педагог дополнительного образования

с. Масляногорск

2023 г.

## Пояснительная записка

### Краткая характеристика изучаемого предмета

Волейбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в волейбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его перелетать через сетку. Игру называли «волейбол», что в переводе с английского означает летающий мяч.

В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Великого Октября. Получив большую популярность в Москве, он распространяется в РСФСР, на Украине, в Белоруссии, Закавказье. Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

### Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

**Новизна программы** заключается в том, что в ней 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.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. 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 учащихся 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. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 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.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его 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.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **Направленность программы**

**Направленность** дополнительной образовательной программы волейбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);

- Самореализации (раскрытии своих возможностей и личностных качеств);

- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009г., определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

Создавая программу учебных занятий по волейболу для детей 11-17 лет, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыт работы спортивных школ по волейболу. Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

### **Цель программы**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **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.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки

(по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

#### **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.

#### **Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группу всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебного 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.

#### **Условия приема в программу**

В программу принимаются дети в возрасте 11-17 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год. Два раза в год (декабрь, апрель) в группе проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Более успешные дети участвуют в районных и областных соревнованиях.

#### **Режим занятий**

Программа по волейболу реализуется на базе МОУ Масляногорская СОШ. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю по два часа 15 минут.

Режим учебной работы рассчитан на 26 недель занятий непосредственно в условиях школы.

#### **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,

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Сроки реализации программы**

Программа курса волейбол рассчитана на два года. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2<sup>15</sup> часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. Первый год - 135 часов, второй год-135 часов. Форма реализации программы – очная.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Учащиеся должны

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

#### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### **Формы и способы проверки результативности**

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 учебного годового цикла 2 – 3 раза в год. Результаты фиксируются в индивидуальной карте достижений.

В конце учебного года (в апреле 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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в апреле месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные 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.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

#### Мониторинг реализации программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, март.
4. Контрольно-оценочные переводные испытания	и Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Апрель

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения (135 часов)

год	№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов в	В том числе		Форма мониторинга (контроля)
				Теория	Практика	
1			Всего			
	1.	Введение. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	5	5		тест

	Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	15		15	тест
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	54	1	53	Тестирование по физической подготовке
4.	Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	13	1	12	карта достижений
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	35		35	карта достижений
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	9	1	8	Тест. Карта достижений
7.	Контрольно-оценочные испытания	4		4	Тест, карта достижений
	Итого:	135	8	127	

#### **Задачи 1-го года обучения**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- 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.

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**  
**Содержание программы 1-го года обучения**  
**Введение (5 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 (15 часов)**

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)(54 часа)**  
**Теория (1 час)**

Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика (53 часа)**

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. Подвижные игры.

**«Салки по месяцам».** Дети строятся в шеренгу. В 12–15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе, – вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

**«Азбука».** Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

**«Делай наоборот».** Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

**«Вызов номеров».** Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10–12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

*Правило 1:* Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

*Правило 2:* Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

**«Эстафета цветов (зверей, птиц)».** Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

**«Пустое место».** Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом – водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место.

**«Удочка».** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках – в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 мин. – другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

**«Дни недели».** Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

**«Кто дальше прыгнет».** Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

**«Подвижная цель».** Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть

им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

*Правила:* 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

**«Вращение обручей».** Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

**«На новое место».** Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;

футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

#### **Техническая подготовка (ТП)(13 часов)**

##### **Теория (1 час)**

Значение технической подготовки в волейболе.

##### **Практика (12 часов)**

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).

Подачи снизу.

Прямые нападающие удары.

Защитные действия (блоки, страховки).

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

##### **Практика (35 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 (8 часа)**

Тактика подач.  
 Тактика передач.  
 Тактика приёмов мяча

**Ожидаемый результат.**  
*1 год обучения*

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу;

**Календарно-тематический план первого года обучения**

№	дата	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Введение История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	1 1 1 1 1	Беседа, слушание	тест
2		<b>Общеразвивающие упражнения</b> ОРУ на месте без предметов ОРУ в движении без предметов	3 3	Индивидуальная, групповая	

		ОРУ с набивными мячами ОРУ с волейбольными мячами ОРУ в парах	3 3 3		
3		<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Значение ОФП в подготовке волейболистов. <b>Практика</b> Подвижные игры	1 53	Беседа, слушание  Групповая	тест
4		<b>Техническая подготовка</b> Значение технической подготовки в волейболе.  Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).	1  2 3  2 2 3	Беседа. Слушание  Индивидуальная Индивидуальная, групповая.	Тест  Карта достижений
5		<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> Подготовительные упражнения, Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).	5 10 10 10	    зачет	    Карта достижений
6		<b>Тактическая подготовка (ТП)</b> Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе. Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча	1  2 3 3	Беседа, слушание  Индивидуальная, групповая	Тест  Карта достижений
7		Контрольно-оценочные испытания	4	индивидуальная	карта достижений

**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.

### Формы промежуточной аттестации

Теория	Практика
Тест на знание основных правил игры, истории происхождения волейбола	Заполнение мониторинга индивидуальных достижений обучающихся (приложение № 1)

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

#### Задачи 2-го года обучения

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся.

По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.  
Многократное выполнение изученных тактических действий.

Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; 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 занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

#### Учебно-тематический план 2-ого года обучения

год	№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Форма мониторинга (контроля)
				Теория	Практика	
			всего			
1	1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	4	4		тест
	2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	8		8	
	3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения,	30		30	Карта достижений

		прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.				
4.		Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТПП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие	78 24 24 14 14	2	76 24 3 3 3 3 3 4 5 24 7 6 7 4 14 6 4 4 14 5 4 4 1	

		защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.				
	5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология Игры по волейболу между классами Соревнования по волейболу	15	1 1	11 1 1	
	7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания	2		2	
		Итого:	135	8	127	

### Содержание программы 2-ого года обучения

#### Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.

История развития волейбола в России.

Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.

Врачебный контроль.

Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

#### Общеразвивающие упражнения

#### Практика (8 часов)

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.  
ОРУ в движении.

**Общая физическая подготовка (ОФП)  
Практика (30 часов)**

Упражнения с набивными мячами.  
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.  
Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.  
Упражнения на ловкость.

**Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП)  
Теория (2 часа)**

Значение технической подготовки в волейболе.  
Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика (76 часов)**

Нижняя прямая подача  
Нижняя боковая подача  
Верхняя боковая подача  
Верхняя прямая подача  
Верхняя передача мяча  
Передача мяча в прыжке  
Прямой нападающий удар  
Прием мяча снизу двумя руками  
Прием мяча снизу одной рукой  
Прием мяча сверху двумя руками  
Блокирование  
Командные действия:  
Система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4  
Индивидуальные действия:  
Выбор места  
Тактика подачи  
Тактика передачи  
Тактика нападающего удара  
Тактика игры в защите  
Система защиты 3-1-2 углом вперед,  
3 -2-1 углом назад, смешанная защита  
Групповые действия:  
Взаимодействие защитников

Взаимодействие блокирующих  
Взаимодействие страхующих  
Двухсторонняя игра по правилам.  
Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

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

#### **Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии  
Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

#### **Практика (13 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости  
Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег  
Двухсторонние игры соревновательного характера  
Отработка качества передачи и приёмов мяча.

#### **Контрольно-оценочные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

#### **Ожидаемый результат.**

#### **По окончании второго года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

#### **Контрольные нормативы**

##### **По технической подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
2. Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
3. Подача нижняя прямая на точность.
4. Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

1. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.

2. Подача верхняя прямая на точность.
3. Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
4. Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
5. Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
6. Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
7. Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

#### **По физической подготовке**

*Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.*

1. Бег 30 м.
2. Бег с изменением направления (5х6 м).
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками.
5. Бег 92 м с изменением направления («елочка»).
6. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

#### **По игровой подготовке**

*Этап начальной подготовки.*

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

*Учебно-тренировочный этап.* Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

### **Физическое развитие и физическая подготовленность 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

**Формой подведения итогов 1-го года обучения** являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (юноши)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	160	164
2.	Бег 30 м, с	5,5	5,3
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0	11,5
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185	200
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45
7.	Метание набивного мяча 1 кг из- за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0	6,6 11,5
8.	Становая сила, кг	70	86

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения (девушки)**

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно- тренировочные группы
		1-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	157	162
2.	Бег 30 м, с	5,9	5,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,2	11,9
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-
5.	Прыжок в длину с места, см	165	175
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	4,0 8,0	5,0 9,0
8.	Становая сила, кг	55	61

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

**Спортивный инвентарь:**

волейбольные мячи -15-20 штук;  
набивные мячи - на каждого обучающегося;  
перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;  
гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;  
волейбольная сетка;  
гимнастические маты;  
баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

**Спортивные снаряды:**

гимнастические скамейки – 3-5 штук;  
гимнастическая стенка – 6 пролетов.

**Примечание:** В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## Литература

**Литература для учителя:**

1. Баландин Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
2. Голомазов В. А. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. – 111с. с ил.
3. Железняк Ю. Д. спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов высших пед. Учеб. заведений / Ю. Д. Железняк и др. ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М. Портнова, В. П. Савина. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 520с.
4. Каинов И. В. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2011. – 167с.
5. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М.: Советский спорт, 1960.
6. Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979. – 190 с., ил.
8. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1 -11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
9. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погодаев; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. – 496с.
10. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. – М.: ФиС, 1982.

### **Литература для обучающихся:**

1. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погодаев. – М.: Просвещение, 1999.
2. Мейскон Г. Б. Физическая культура для 5 – 7 классов / Г. Б. Мейскон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.