

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «ДЮСШ г. Свирска»  
протокол № \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ года

Утверждена  
приказом МБОУ ДО  
«ДЮСШ г. Свирска»  
№ \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Адресат программы: для детей 7-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:  
Н.А. Бабкин,  
тренер-преподаватель по волейболу

Свирск, 2024 год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» - физкультурно - спортивная.

Программа работы секции волейбола включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на год обучения. В пояснительной записке показано место волейбола в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

**Актуальность.** Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции:

жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

**Отличительные особенности программы:**

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

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

**Адресат программы:**

Программа рассчитана для детей в возрасте 7-17 лет.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15-20 человек.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения, 324 часа:

- 36 недель – первого года обучения, 144 часа

- 36 недель – второго года обучения, 180 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

Год обучения	Направленность	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, морально-волевых, овладение основами техники волейбола (стартовый уровень)	4	15-20	7-11
2		5	15-20	12-17

Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью:

- 2 раза в неделю по 2 академических часа в группе первого года обучения;

- 2 раза в неделю по 2 академических часа и 1 раз в неделю 1 академический час в группе второго года обучения.

Продолжительность одного занятия составляет 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

#### **Цель:**

- Повышение уровня физического развития подростков;
- Подготовка спортивного резерва.

#### **Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей;
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

## **2. Комплекс основных характеристик программы**

### **2.1 Объем, содержание программы**

**Объем программы:** Первый год обучения рассчитан на 36 недель - 144 часа.

Уровень	Вид подготовки	Год обучения 1
Стартовый уровень	Теоритическая подготовка	6
	Общая физическая подготовка	50
	Специальная физическая подготовка	52
	Технико-тактическая подготовка	26
	Игровая подготовка	8
	Контрольные испытания	2
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>

Второй год обучения рассчитан на 36 недель - 180 часов.

Уровень	Вид подготовки	Год обучения 2
Стартовый уровень	Теоритическая подготовка	6

	Общая физическая подготовка	50
	Специальная физическая подготовка	58
	Технико-тактическая подготовка	46
	Игровая подготовка	20
	Контрольные испытания	2
	<b>Итого часов</b>	<b>180</b>

### **Краткое содержание изучаемых курсов:**

#### **Теория**

1. Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

#### **Технико-тактическая подготовка.**

1. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

2. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара,
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

3. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции,

наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера,

- игры и эстафеты с препятствиями.

### **Контрольные испытания.**

- контрольные испытания по общей физической подготовке,

- контрольные испытания по технической подготовке.

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

### **Соревнования.**

Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку.

На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## 2.2 Планируемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

### **Знать:**

- состояние и развитие волейбола в России,
- основы правил соревнований по волейболу,
- основы техники и тактики игры,
- основы технической и тактической подготовки,
- спортивную терминологию,
- основные приемы закаливания.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы волейболиста,
- владеть навыками передач сверху и снизу, нападающего удара, блокирования и подачи.

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни,
- повысить общую и специальную выносливость учащихся,
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

**3.Комплекс организационно-педагогических условий****3.1 Учебный план****1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.	2	2	-	
1.2	История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	2	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена волейболиста.	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	25	2	23	

2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	25	2	23	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
3.1	- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, - игры и эстафеты с препятствиями.	52	2	50	
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.	9	1	8	
4.2	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара, - прием подачи, - передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование.	9	1	8	
4.3	Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.	8	1	7	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка Соревнования</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	Итоговый протокол соревнований
5.1	Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	7	1	7	

<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Сдача КПН
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.	2	2	-	
1.2	История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.	2	2		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена волейболиста.	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	25	2	23	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	25	2	23	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
3.1	- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, - упражнения с набивными и	58	2	56	

	теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера, - игры и эстафеты с препятствиями.				
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>3</b>	<b>41</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.	14	1	13	
4.2	Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара, - прием подачи, - передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование.	14	1	13	
4.3	Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.	16	1	15	
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка. Соревнования</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Итоговый протокол соревнований
5.1	Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	20	2	18	
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Сдача КПН
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>15</b>	<b>165</b>	

### 3.2 Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Виды подготовки										Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоритическая подготовка	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	6	6	6	7	6	5	4	5	5	50
3	Специальная физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	6	6	5	52
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	26
5	Игровая подготовка. Соревнования	-	1	1	-	1	1	2	1	1	8
6	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2
	Всего	15	17	17	18	17	15	15	15	15	144

#### 2 год обучения

№	Виды подготовки										Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	-	6
2	Общефизическая подготовка	7	7	6	7	4	5	5	5	4	50
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	58
4	Технико-тактическая подготовка	4	4	5	4	6	5	6	5	5	44
5	Игровая подготовка. Соревнования	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
6	Контрольные нормативы	-	-	-	1	-	-	-	-	1	2

Всего	20	21	21	21	19	20	20	19	19	180
-------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

### 3.3 Оценочные материалы

Подведение итогов по общефизической подготовке проводится 2 раза в год (сентябрь, май) учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол».

См. Приложение 1

На конец года дети должны уметь выполнять упражнения по специальной физической подготовке:

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Кол-во раз
		1 год
1.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
2.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
3.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
4.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
5.	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
6.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу	8
7.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3
8.	Вторая передача на точность: из зоны 2 в зону 4	3
9.	Передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению)	3
10.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке	4
11.	Передачи сверху, снизу (стоя у стены)	5
12.	Подача на точность	4
13.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5, 6 и 1	3

14.	Блокирование (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2)	3
-----	---	---

### 3.4 Методические материалы

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

#### **Игровая подготовка**

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры.

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

#### **Интегральная подготовка**

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*.

2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

#### **Подготовительные игры.**

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр - применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

**Индивидуальные действия в нападении.** Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).
5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
4. подача на выходящего игрока задней линии.
5. подача «вразрез».
6. подача в уязвимые места.
7. чередование подач в дальние и ближние зоны.
8. подача на нападающего у сетки.
9. подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. чередовать способы ударов.
2. чередовать удары с обманами.
3. нападать в незащищенном направлении.
4. нападать через слабейшего блокирующего.
5. чередовать удары на силу с «накатами».
6. на краю сетки играть по блоку в аут.
7. при первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
8. то же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

**Групповые действия в нападении**

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.

2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

### **Командные действия в нападении**

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).

2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).

3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).

4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке. 6. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

### **Индивидуальные действия в защите**

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.

2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.

3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро.

4. Оставаться только в защите.

5. Идти только на страховку.

6. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).
7. То же, но только закрывать «линию».
8. При низких передачах на удар закрывать «ход». 9. Блокировать только сильнейшего нападающего.

### **Групповые действия в защите**

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие.

2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 - вспомогательный.

3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».

4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».

5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.

6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.

7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5.

8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### **Командные действия в защите**

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний - вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий - средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

#### 4. Иные компоненты

##### 4.1 Условия реализации программы

Условия реализации программы наличие спортзала.

1.	Сетка волейбольная	1 штука
2.	Стойки волейбольные	2 штуки
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	6 штук
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	15 штук
8.	Гантели различной тяжести	15 штук
9.	Мячи волейбольные	20 штук
10.	Рулетка	2 штуки
11.	Координационная лестница	2 штуки
12.	Теннисные мячи	20 штук
13.	Экспандеры для отработки техники	20 штук
14.	Борьеры для прыжков	10 штук
15.	Свисток	1 штука
16.	Секундамер	1 штука

##### 4.2 Список литературы

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
2. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976 г.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
- 6.Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
7. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
9. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.

10. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
11. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
12. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
13. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся:

1. Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. «Волейбол в школе». М.: «ФК и С», 1976 г.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе». М.: «ФК и С», 1978 г.
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу». М.: «ФК и С», 1970 г.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. «Юный волейболист». М.: «ФК и С», 1979 г.
7. Перельман М.Р. «Специальная физическая подготовка волейболиста». «ФК и С», 1969 г.
8. Слупский Л.Н. «Волейбол: игра связующего». М.: «ФК и С», 1984 г.
9. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 1983 г.
10. Эйнгорн А.Н. «500 упражнений для волейболиста». М.: «ФК и С», 1959г.

### 4.3 Календарно-учебный тематический план

1 год обучения = 144 часа

№	№ недель	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	2		
2	2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		
3		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		
4	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		
5		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2		
6	4	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2		
7		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		
8	5	Пас предплечьями в движении.	2		
9		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		
10	6	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2		
11		Пас предплечьями в движении и на точность.	2		
12	7	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	2		
13		Нижняя прямая подача.	2		
14	8	Подача и пас предплечьями.	2		
15		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	2		
16	9	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2		
17		Нацеленная подача	2		
18	10	Умение взаимодействию с другими игроками.	2		
19		Передача сверху.	2		
20	11	Передача сверху.	2		
21		Короткий пас , пас назад, длинный пас.	2		
22	12	Передача –перемещение- передача.	2		

23		Верхняя подача	2		
24	13	Техника атакующего удара	2		
25		Пас из неудобного положения.	2		
26	14	Пас из неудобного положения.	2		
27		Подача, пас предплечьями и второй пас.	2		
28	15	Игра “Кому принимать подачу?”	2		
29		Нижняя подача.	2		
30	16	Передача –перемещение- передача.	2		
31		КПН. Подведение итогов.	2		
32	17	Техника атакующего удара.	2		
33		Упражнения для мышц ног и таза.	2		
34	18	Игра пионербол.	2		
35		Игра волейбол по упроченным правилам.	2		
36	19	Игра волейбол по упроченным правилам.	2		
37		Оценка игровых достижений.	2		
38	20	Передача мяча над собой.	2		
39		Нижняя прямая подача.	2		
40	21	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
41		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	2		
42	22	Передача мяча над собой.	2		
43		Передача мяча двумя сверху у стены.	2		
44	23	Нижняя прямая подача.	2		
45		Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
46	24	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2		
47		Передача мяча двумя сверху у стены.	2		
48	25	Нижняя прямая подача.	2		
49		Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
50	26	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2		
51		Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2		
52	27	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
53		Нижняя прямая подача.	2		
54	28	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
55		Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
56	29	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
57		Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2		
58	30	Прием подачи.	2		

59		Учебная игра в волейбол.	2		
60	31	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2		
61		Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
62	32	Нижняя прямая подача.	2		
63		Учебная игра в волейбол.	2		
64	33	Верхняя прямая подача.	2		
65		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2		
66	34	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	2		
67		Прием мяча с подачи в зону 3.	2		
68		Учебная игра в волейбол.	2		
69		Верхняя прямая подача.	2		
70	35	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2		
71		Прием мяча с подачи в зону 3.	2		
72	36	КПН. Подведение итогов	2		
73		КПН. Подведение итогов			
74	37	КПН. Подведение итогов			
75					

2 год обучения = 180 часов

№	№ недели	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	1	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи.	2		
2		Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	2		
3		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1		
4	2	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2		
5		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2		
6		Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	1		
7	3	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая )	2		

		Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)			
8		Пас предплечьями в движении.	2		
9		Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	1		
10	4	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	2		
11		Пас предплечьями в движении и на точность.	2		
12		Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	1		
13	5	Нижняя прямая подача.	2		
14		Подача и пас предплечьями.	2		
15		Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	1		
16	6	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	2		
17		Нацеленная подача	2		
18		Умение взаимодействию с другими игроками.	1		
19	7	Передача сверху.	2		
20		Передача сверху.	2		
21		Короткий пас , пас назад, длинный пас.	1		
22	8	Передача –перемещение- передача.	2		
23		Верхняя подача	2		
24		Техника атакующего удара	1		
25	9	Пас из неудобного положения.	2		
26		Пас из неудобного положения.	2		
27		Подача, пас предплечьями и второй пас.	1		
28	10	Игра “Кому принимать подачу?”	2		
29		Нижняя подача.	2		
30		Передача –перемещение- передача.	1		
31	11	Верхняя подача.	2		
32		Техника атакующего удара.	2		
33		Упражнения для мышц ног и таза.	1		
34	12	Игра пионербол.	2		
35		Игра волейбол по упроченным правилам.	2		
36		Игра волейбол по упроченным правилам.	1		
37	13	Оценка игровых достижений.	2		
38		Передача мяча над собой.	2		
39		Нижняя прямая подача.	1		
40	14	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2		
41		Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	2		
42		Передача мяча над собой.	1		
43	15	Передача мяча двумя сверху у стены.	2		

44		Нижняя прямая подача.	2		
45		Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
46	16	КПН. Подведение итогов.	2		
47		КПН. Подведение итогов.	2		
48		КПН. Подведение итогов.	1		
49	17	КПН. Подведение итогов.	2		
50		Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением.	2		
51		Передача мяча двумя руками сверху у стены.	1		
52	18	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
53		Нижняя прямая подача.	2		
54		Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1		
55	19	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
56		Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2		
57		Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	1		
58	20	Прием подачи.	2		
59		Учебная игра в волейбол.	2		
60		Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	1		
61	21	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		
62		Нижняя прямая подача.	2		
63		Учебная игра в волейбол.	1		
64	22	Верхняя прямая подача.	2		
65		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	2		
66		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		
67	23	Прием мяча с подачи в зону 3.	2		
68		Учебная игра в волейбол.	2		
69		Верхняя прямая подача.	1		
70	24	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2		
71		Прием мяча с подачи в зону 3.	2		
72		Групповые тактические действия в нападении, защите	1		
73	25	Учебная игра Волейбол	2		
74		Командные тактические действия в нападении, защите	2		

75		Двухсторонняя учебная игра	1		
76	26	Двухсторонняя учебная игра	2		
77		Двухсторонняя учебная игра	2		
78		Двухсторонняя учебная игра	1		
79	27	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		
80		Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
81		Командные тактические действия в нападении, защите	1		
82	28	Одиночное блокирование	2		
83		Учебная игра Волейбол	2		
84		Командные тактические действия в нападении, защите	1		
85	29	Двухсторонняя учебная игра	2		
86		Двухсторонняя учебная игра	2		
87		Учебная игра Волейбол	1		
88	30	Одиночное блокирование	2		
89		Одиночное блокирование	2		
90		Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1		
91	31	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
92		Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
93		Одиночное блокирование	1		
94	32	Страховка при блокировании	2		
95		Страховка при блокировании	2		
96		Блокирование нападающего	1		
97	33	броска с передачи. Подача мяча.	2		
98		Игра по упрощённым правилам.	2		
99		Блокирование нападающего	1		
100	34	броска с передачи. Подача мяча.	2		
101		Игра по упрощённым правилам.	2		
102		Индивидуальные тактические	1		
103		действия в нападении,	2		
104		Учебная игра Волейбол	2		
105		Одиночное блокирование	1		
106	36	Одиночное блокирование	2		
107		Групповое блокирование	2		
108		Подведение итогов. КПН	1		
109	37	Перенесенные занятия	2		
110		Перенесенные занятия	2		
111		Перенесенные занятия	1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428819

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 25.10.2024 по 25.10.2025