

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

Программа рассмотрена  
на заседании  
методического совета  
Протокол № 6

« 19 » 08 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по  
УВР М.В. Базарова /Л.В. Базарова/

« 19 » 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор МКОУ «Карасинская  
средняя общеобразовательная  
школа» Е.И. Захарова

Приказ № 24 от 20.08.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Составитель программы: Юрши А.В.,  
преподаватель физического воспитания

## Пояснительная записка

Направленность образовательной программы дополнительного образования «Волейбол» - физкультурно-спортивная.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Рабочая программа для 5 - 9 классов разработана на основе: дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей «Волейбол».

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 г.

### Цель программы:

Воспитание разносторонней, гармонично развитой личности, гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Физическое и духовное совершенствование воспитанников через занятия волейболом и общение с коллективом.

Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе занятий волейболом, пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

Воспитание интереса к волейболу.

Развивающие:

Развитие спортивных способностей обучающихся.

Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Уровень освоения программы:

Углубленный – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 9 до 15 лет.

Срок реализации программы - 5 лет.

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков.

Режим занятий:

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 34 часа в год.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

Условия приема:

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

## Содержание программы

### Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

Тема 4. Техника игры

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парноблокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке.

Техника защиты.

Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии.

Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

Тема 5. Тактика игры

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч, выходи».

Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика  
Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения. Товарищеская встреча.

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование

способов передач. Выбор способов приема мяча. Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

Тема 8. Итоговое занятие

Открытое занятие; соревнование.

## Тематическое планирование

(1-й год обучения)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Правила игры.	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	1	-	1
4	Техника игры.	10	-	1 0
5	Тактика игры.	12	-	1 2
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
7	Организация и участие в соревнованиях.	2	1	1
8	Итоговое занятие.	1	-	1
	Всего по программе	34	4	3 0

## Содержание программы

Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передач мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость.

Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов.

Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу

двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из

низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки.

Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

#### Тема 4. Техника игры

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом.

Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи.

Изучение одиночной и групповой защиты.

Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### Тема 5. Тактика игры

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении.

Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

#### Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

#### Тема 7 Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование

способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8 Итоговое

занятие Открытое

занятие; соревнование.

### Тематическое планирование

(2-й год обучения)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Правила игры.	2	1	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	6	-	6
4	Техника игры.	10	-	10
5	Тактика игры.	10	-	10
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
7	Организация и участие в соревнованиях.	1	-	1
8	Итоговое занятие.	2	-	2
	Всего по программе	34	3	31

### Содержание программы

Третий год обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

Тема 2. Правила игры

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость.

Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств,

точность. Оценить уча-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов.

Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней

и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачей мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

Тема 4 Техника игры

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств.

Развитие ловкости, силы, координации. Тема 5 Тактика

игры

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации.

Совершенствование действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям.

Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону.

Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо. Блокирование ударов с переводом влево.

Тема 7. Организация и участие в соревнованиях

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу. Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух



направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования.

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

Тема 8. Итоговое

занятие Открытое

занятие; соревнование.

### Тематическое планирование

(3-й год обучения)

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Правила игры.	1	1	-
3	Общая и специальная физическая подготовка.	8	-	8
4	Техника игры.	8	-	8
5	Тактика игры.	10	-	1 0
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
7	Организация и участие в соревнованиях.	3	-	3
8	Итоговое занятие.	1	-	1
	Всего по программе	34	3	3 1

### Содержание программы

Четвертый год обучения.

Тема 1. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр. Тема 2. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

- в парах

- в тройках

- в четвёрках

- передачи через сетку назад

- передачи на точность в мишени, расположенные на стене

- передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2

- передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4

Тема 3. Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).

Тема 4. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Тема 5. Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении

- передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.
- передачи над собой и партнёру
- передачи после варьирования расстояния и траектории
- передачи мяча в тройках.

Тема 6. Передача мяча снизу двумя руками:

- в парах;
- в стену.

Тема 7. Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяч
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность.

Тема 8. Верхняя прямая подача:

- имитация подачи мяч
- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность

Тема 9. Верхняя прямая подача:

- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность

Тема 10. Верхняя прямая подача:

- подачи в стену
- подачи в парах
- подачи через сетку
- подачу в правую и левую половину площадки
- подачи на точность
- соревнования на большое количество подач в заданный участок

Тема 11. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Учебно-тренировочная игра.

Тема 12. Поддачи в парах

- поддачи через сетку
- поддачи по зонам
- поддачи на точность
- последовательно в зоны 1,6,5,4,2
- на партнёра, располагающегося в различных точках площадки
- между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга

Тема 13. Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема 14. Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.

- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема 15. Прямой нападающий удар:

- прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.
- имитация нападающего удара в прыжке с места
- имитация нападающего удара в прыжке с разбега
- в парах
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах

Тема 16. Прямой нападающий удар:

- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега
- броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

Тема 17. Прямой нападающий удар:

- нападающий удар через сетку

- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи
- Тема 18. Прямой нападающий удар:
- нападающий удар через сетку
- нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча
- нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча
- нападающий удар после встречной передачи
- нападающий удар со второй передачи

Тема 19. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебно–тренировочная игра.

Тема 20. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар

Тема 21. Приём мяча снизу двумя руками

- в парах
- в стойке волейболиста

Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.

- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.
- Тема 22. Прием мяча сверху двумя руками.
- в парах

- в стойке волейболиста. Принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре.

- подбивание мяча с продвижением
- приём мяча, наброшенного партнёром
- в парах
- приём мяча после отскока от пола
- приём мяча после набрасывания через сетку.
- Тема 23. Приём мяча, отражённого сеткой:
- приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания
- приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком
- приём мячей после удара в сетку другим игроком

Тема 24. Отбивание кулаком через сетку.

Тема 25. Одиночное блокирование:

- имитация блокирования

- передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
- в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
- в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
- блокирование после набрасывания над сеткой
- то же но набрасывание правее, левее блокирующего
- блокирование нападающего удара выполненного из разных зон
- Тема 26. Одиночное блокирование:
  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой
  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой
  - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.
  - блокирование после набрасывания над сеткой
  - то же, но набрасывание правее, левее блокирующего
  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.
- Тема 27. Групповое блокирование (вдвоем, втроем)
- Тема 28. Страховка при блокировании.
- Тема 29. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите
- Тема 30. Групповые тактические действия в нападении, защите
- Тема 31. Командные тактические действия в нападении, защите
- Тема 32-34. Двухсторонняя учебная игра – 3ч.

### Тематическое планирование

(4-й год обучения)

№	Тема изучаемого раздела.	Всего	Теория	Практика
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи.	3	-	3
2	Прямой нападающий удар.	8	1	7
3	Совершенствование верхней прямой подачи.	6	-	6
4	Совершенствование приема мяча с подачи и в защите.	4	-	4
5	Двухсторонняя учебная игра	5	-	5
6	Одиночное блокирование.	4	1	3
7	Страховка при блокировании.	4	1	3
	Итого:	34	3	3
				1

## Содержание программы

Пятый год обучения.

Тема 1-3. Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

Тема 4-5. Выполнение упражнений с падением на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.

Тема 6-8. Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Тема 9-11. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

Тема 12-13. При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.

Тема 14-15. Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.

Тема 16. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

Тема 17. Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

Тема 18. Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра.

Тема 19-20. Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.

Тема 21. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.

Тема 22. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.

Тема 23. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником свободным от блока. Учебная игра.

Тема 24-25. Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.

Тема 26. Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.

Тема 27-29. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.

Тема 30-34. Учебная игра с заданием

## Тематическое планирование

(5-й год обучения)

№	Тема изучаемого раздела.	Всего	Теория	Практика
1	Техника защиты. Обучение техники приема подач.	3	1	2
2	Обучение технике приема мяча с падением.	2	-	2
3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	3	-	3
4	Тактика нападения: обучение и совершенствование индивидуальных действий.	3	1	2
5	Обучение индивидуальным тактическим действиям	1	-	1
6	Тактика защиты: обучение и совершенствование индивидуальных действий.	2	-	2
7	Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.	2	-	2
8	Обучение тактике нападающих ударов.	1	-	1
9	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.	1	-	1
10	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	3	1	2
11	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	1	-	1
12	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.	1	-	1
13	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.	1	-	1
14	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.	2	1	1
15	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	1	-	1
16	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	3	-	3
17	Обучение командным действиям в нападении.	3	-	3
18	Обучение командным действиям в защите.	1	-	1
	Итого:	34	4	30

## Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы дополнительного образования

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие:

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития волейбола характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач

В конце обучения учащиеся *узнают*:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.



### **научатся:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом

### **Календарный учебный график**

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Возраст детей 11 до 15 лет.

Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю, 34 часа в год.

Пятидневная учебная неделя, продолжительность одного занятия 1 час.

Продолжительность учебного года 34 недели.

### **Условия реализации программы**

Материально – техническая база

Для реализации данной программы необходимо:

Помещение для занятий по физической культуре и спорту (волейбольная площадка, волейбольная сетка, стойки для сетки, волейбольные мячи).

Оборудование и инвентарь для физической подготовки: маты, скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, резиновые мячи, шведские стенки, гири, гантели, гимнастические снаряды.

### **Оценочные материалы**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях.

Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из

числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок. Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи.

Методы диагностики:

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий. Формы итогового контроля: открытое занятие; соревнование.

Формы и виды контроля;

Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков, Теоретических и практических знаний.

Контрольно-измерительные материалы; теоретические, практические, исполнительские, строгие. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

Система оценки;

Определение уровня технической подготовленности

5 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей мяча двумя руками сверху над головой (9 метров).

Оценка «5»-задание выполнено без потери мяча.  
Оценка «4»- задание выполнено с 1 потерей мяча.  
Оценка «3»- задание выполнено с 2 потерями мяча.  
Оценка «2»- задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.
- Мелкие ошибки:
- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

3. Пять верхних передач мяча у стены (подброс, передача, ловля мяча).

Оценка «5» - 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4» - выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3» - выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2» - выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

6 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (10 передач).

Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Перемещения приставными шагами лицом к сетке одновременно с передачей

мяча двумя руками сверху над головой правым боком 9 метров и левым боком 9 м.

Оценка «5» -задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4 » - задание выполнено с 1 потерей мяча.

Оценка «3» - задание выполнено с 2 потерями мяча.

Оценка «2» - задание выполнено с 3 и более потерями мяча.

Существенные ошибки:

- нарушение техники выполнения передачи мяча и перемещения.

Мелкие ошибки:

- «скованность» движений;
- недостаточная активность выполнения приемов.

### 3. Пять верхних передач мяча у стены.

Оценка «5» - 5 передач выполнено без потери мяча.

Оценка «4» - выполнено 4 передачи мяча.

Оценка «3» - выполнено 3 передачи мяча.

Оценка «2» - выполнено менее 3 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### 7 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### 2. Пять верхних передач мяча у стены в мишень.

Оценка «5» - выполнено 3 попадания в мишень.

Оценка «4» - выполнено 2 попадания в мишень.

Оценка «3» - выполнено 1 попадания в мишень.

Оценка «2» - мяч не попал в мишень.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

### 3. Верхняя передача мяча в парах (10 передач).

Оценка «5» - задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4» - выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3» - выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

8 класс

1 Передача мяча двумя руками сверху над головой (не менее 1 метра) вограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре (из 10 передач).

Оценка «5» - задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4» - выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3» - выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;

- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с собственного подброса (5 попыток).

Оценка «5» - 3 попадания в площадку.

Оценка «4» - 2 попадания в площадку.

Оценка «3» - 1 попадание в площадку.

Оценка «2» - не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами
- попадание по мячу предплечьем
- неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

- неэнергичное отталкивание и удара

9 класс

1. Передача мяча двумя руками сверху над головой (2 - 3 метра) в ограниченной зоне (10 передач).

Оценка «5» - выполнено 9-10 передач;

Оценка «4» - выполнено 7-8 передач;

Оценка «3» - выполнено 5-6 передач;

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

2. Передача мяча сверху двумя руками и приём мяча снизу двумя руками поочередно в паре через сетку (из 10 передач).

Оценка «5» - задание выполнено без потери мяча.

Оценка «4» - выполнено 7 передач мяча.

Оценка «3» - выполнено 5 передач мяча.

Оценка «2» - выполнено менее 5 передач мяча.

Существенные ошибки:

- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча.

Существенной ошибкой считается так же: несогласованность движений ног, туловища и рук; невысокая траектория полета мяча; неточное направление полета.

Мелкие ошибки:

- недостаточная активность и «скованность» движений.

3. Прямой нападающий удар через сетку с подброса партнёра (5 попыток).

Оценка «5» - 3 попадания в площадку.

Оценка «4» - 2 попадания в площадку.

Оценка «3» - 1 попадание в площадку.

Оценка «2» - не выполнено ни одного попадания в площадку.

Существенные ошибки:

- отсутствие вертикально взлета
- отталкивание одной ногой
- попадание по мячу не ладонью, а пальцами
- попадание по мячу предплечьем
- неправильная точка отталкивания

Мелкие ошибки:

- неэнергичное отталкивание и удар

Проверка уровня подготовленности техники подачи мяча.

Существенные ошибки:

- отклонение назад в момент удара по мячу;
- поднимание ноги, стоящей сзади;
- направление удара не вперед, а в сторону.

Мелкая ошибка:

- «скованность» движений.

### **Методические материалы**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные методы обучения:

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

Наглядные методы обучения:

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

Практические методы обучения:

- выполнение практических работ.

Формы проведения занятий:

- разминка,
- тренировка,
- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

Методы:

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного

члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы общефизической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки.

3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

Ориентировочный план подготовки соревнований.

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной квалификационной категории будет выступать команда.

2. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям.

3. Разминка, подготовка к выступлению.

4. Обсуждение результатов пройденных соревнований. Обучение строится на следующих гуманистических принципах:

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами.

2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение.

7. Принцип творчества.



## Список литературы

1. Физическая культура.-5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского.- М.: Просвещение, 2012.-239 с.
2. Физическая культура.-10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.Я. Ляха. – 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011.-237 с.

## Список полезных интернет – ресурсов

1. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол. [free/kursovaya...igre\\_v\\_volleybol](#)
2. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
3. [Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
4. Сайты: <http://pedsovet.ru>
5. <http://1september.ru>
6. <http://volley.ru>
7. <http://mon.gov.ru>
8. <http://sportteacher.ru>
9. <http://lib.sportedu.ru>
10. <http://infosport.ru>