

Муниципальное Казенное общеобразовательное учреждение  
«Балахтонская средняя общеобразовательная школа»

Принято педагогическим советом  Протокол № 1 от «30»августа 2024г.	Утверждаю: Директор МКОУ «Балахтонская СОШ»  А.С. Лобос Приказ №119 от «30» августа 2024
---	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивное

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Савилова  
Татьяна Геннадьевна, педагог  
дополнительного образования

с. Балахтон

2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Нормативно-правовая база программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации

образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Направленность программы**

Программа направлена на углубленное изучение спортивной игры волейбол. Образовательная область «физическая культура» имеет своим учебным предметом один из видов культуры человека и общества, в системном основании которого лежит физкультурная деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и соотношением духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Данная деятельность осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности ребенка как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Подвижные и спортивные игры входят в данную образовательную область как неотъемлемый компонент, а непосредственно такой вид как волейбол помогает детям овладеть двигательными умениями и навыками именно в этом виде спорта.

Волейбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоническому развитию личности, что является главной целью физического воспитания.

Слагаемыми данной деятельности является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта, мотивы и умения осуществлять спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Программой по волейболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

### **Уровень освоения: базовый.**

**Новизна программы** «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел

возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

### **Актуальность программы**

Широкое применение волейбола объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 10 до 17 лет и составлена с учётом индивидуальных особенностей детей. Дети разделены на две группы: 1 группа 10-13 лет; 2 группа 14-17 лет.

#### **Принципы набора:**

- добровольность, заинтересованность;
- школьный возраст;
- наличие медицинского доступа к занятиям.

**Сроки реализации дополнительной программы.** Срок реализации программы –

**2 года (288 часов).**

**Формы и режим работы:**

Первый год обучения – 144 часа

Второй год обучения - 144 часа

В группах I и II года обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Данная программа рассчитана на 2 год обучения. Всего программа рассчитана на 144 часа

Режим занятий осуществляется 2 раз в неделю по 1 часу. Всего 2 час в неделю.

**Количество детей в группе: 9 человек.**

**Основная форма занятий-** групповая

**Методы обучения:**

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

**Формы и виды контроля:**

Для оценки результатов реализации программы «Баскетбол»

Проводятся:

-тестирование;

-сдача контрольных нормативов;

-мониторинги;

-соревнования;

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель:**

- Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в волейбол;

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в волейбол, тактическим действиям в игре

**Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

**Воспитательные:**

- Создавать условия для здорового образа жизни.
- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1	-	1	вводный
2.	Техническая подготовка	-	79	79	текущий
3.	Тактическая подготовка	1	9	10	текущий
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	-	20	20	текущий
5.	Основы судейства. Правила соревнований	3	-	3	текущий
6.	Двусторонняя игра	-	30	30	текущий
7.	Итоговое занятие.	-	1	1	итоговый
	<b>Итого</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	<b>144</b>	

### III.1. Содержание изучаемого курса

1 год обучения

#### 1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)

*Теория:*

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

#### 2. Техническая подготовка (79 часов)

*Практика:*

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

**Схема разучивания технических приемов.** В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

**Общее ознакомление с приемом** – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

**Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.** В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его

расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

**Разучивание технического приема в усложненных условиях.** На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

- **Стойки:** высокая, средняя, низкая.
- **Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.
- **Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.
- **Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.
- **Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.
- **Блокирование:** одиночное, групповое.
- **Страховка.**
- **Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

### 1. Передвижения:

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

### 2. Передачи:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

### 3. Прием:

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

### 4. Прием – передачи:

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

### **5. Подачи:**

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

### **6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

#### **а) отбивания:**

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

#### **б) нападающие удары:**

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

#### **Атакующие удары:**

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

### **7. Блокирование:**

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

### **3. Тактическая подготовка (10 часов)**

#### *Теория:*

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

## **Последовательность изучения тактики игры.**

### **1. Индивидуальные действия:**

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,

- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

### 3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

*Практика:*

**Тактика игры и методика обучения.**

**Стойки.** В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

*Стойки различают на:*

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

**Исходные положения.** Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

**Передача мяча.** Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для взаимодействия команды.

*Способы передач:*

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,

- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

*Передачи различают:*

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

*Техника передачи состоит из:*

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

**Прием мяча.** Технический прием игры, используемый с целью противодействия падению мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

*Способы и варианты приема:*

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

*Прием двумя руками снизу.*

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

**Подача.** Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.

3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

**Атакующие удары.** Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

**Блокирование.** Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

*Техника блокирования:*

Перед прыжком игрока;

В момент удара:

После выполнения блокирования.

#### **4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (20 часов)**

*Теория: знать и уметь выполнять самостоятельно упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.*

### **Подготовительные упражнения**

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положений:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетающему мячу и выполнение нужного приема.

*Практика:*

### **Специальные упражнения волейболистов.**

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360<sup>0</sup>
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.
- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4

- противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:

А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;

Б – результативнее в этих случаях откидка.

**Развитие физических качеств.** Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп.

**Поднимание и опускание туловища (ног).** Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

### **5. Основы судейства (3 часа). Правила соревнований.**

*Теория:* История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

*Практика:* Пробная игра с судейством.

### **6. Двухсторонняя игра (30 часов)**

*Теория:* Разбор игры, замечания, размещение на поле, стратегия

*Практика:* Организация и проведение соревнований по волейболу.

### **7. Итоговое занятие (1 час)**

*Теория:* Подведение итогов, награждение, чаепитие.

## **Учебный план**

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности	1	-	1	вводный
2.	Техническая подготовка	-	30	30	текущий
3.	Тактическая подготовка	2	30	32	текущий
4.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	-	20	20	текущий
5.	Основы судейства. Правила соревнований	1	3	4	текущий
6.	Двухсторонняя игра	-	56	56	текущий
7.	Итоговое занятие	-	1	1	итоговый
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	<b>144</b>	

## **Содержание изучаемого курса**

2 год обучения

### **1. Вводное занятие. Правила охраны труда и техника безопасности (1 час)**

*Теория:*

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды и для тренера.

## **2. Техническая подготовка (30 часов)**

*Практика:*

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

**Схема разучивания технических приемов.** В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

***Общее ознакомление с приемом*** – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

***Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.*** В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

***Разучивание технического приема в усложненных условиях.*** На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

### **1. Передвижения:**

- шагом, бегом;
- приставным шагом, двойным шагом;
- прыжками, падениями;
- сочетание способов передвижений.

### **2. Передачи:**

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передачи.

### **3. Прием:**

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;
- чередование способов приема.

### **4. Прием – передачи:**

а) мячей, летящих с медленной скоростью:

- двумя сверху вперед стоя на месте;
- двумя сверху вперед после передвижения;

б) мячей ускоренных и скоростных:

- двумя снизу вперед стоя на месте;
- двумя снизу вперед после передвижения.

**5. Подачи:**

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя прямая с вращением;
- верхняя прямая силовая;
- верхняя прямая в прыжке.

**6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

а) отбивания:

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу после передвижения;

б) нападающие удары:

- одной сверху в опоре кулаком;
- одной сверху в опоре.

**Атакующие удары:**

- по ходу разбега ускоренный и скоростной;
- по ходу разбега медленный;
- с переводом;
- с поворотом туловища;
- боковой;
- по блоку за линию;
- с задней линии.

**7. Блокирование:**

- одиночное зонное с места;
- одиночное зонное после передвижения;
- одиночное лоящее с места;
- одиночное лоящее после передвижения;
- двойное зонное;
- двойное лоящее.

**3. Тактическая подготовка (32 часа)**

*Теория:*

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действий игроков.

В волейболе различают нападающих:

- первого темпа,
- второго темпа,
- связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в

атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

1. Командных действий.
2. Групповых действий.
3. Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

1. Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).
2. Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.
3. С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

*Практика:*

**Последовательность изучения тактики игры.**

### **1. Индивидуальные действия:**

а) выбор места для выполнения:

- передач,
- приема,
- подач,
- отбивания,
- нападающих и атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования,
- страховки;

б) выбор способов отбивания мяча:

- через сетку,
- передач,
- приема подач,
- атакующих ударов,
- приема атакующих ударов,
- блокирования;

в) выбор направления:

- передач,
- подач,
- атакующих ударов,
- приема мяча,
- приема – передач,
- чередование способов и направления действий.

### **2. Групповые действия:**

- взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии при приеме подач,
- взаимодействие игроков передней линии с игроками передней линии при передачах,
- взаимодействие игроков при блокировании,
- взаимодействие игроков задней линии с выходом связующего с задней линии.

### 3. Командные действия:

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач в зоны 2 – 3 – 4,
- расположение команды в «доигровке».

*Практика:*

**Тактика игры в сочетании с техникой и методика обучения.**

**Стойки.** В волейболе игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий.

1. Для выполнения атакующего удара или блокирования – высокая.
2. Для приема подачи – средняя.
3. Для приема атакующего удара или от блока – низкая.

Положение ОЦТ зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

*Стойки различают на:*

- 1) устойчивую – одна нога впереди,
- 2) основную – ноги параллельно,
- 3) неустойчивую – ОЦТ на передней трети стопы,
- 4) статичную – неподвижность игрока,
- 5) динамичную – переминание с ноги на ногу.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса, кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед, тело свободно, не напряжено.

**Передвижения.** Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации игрок использует различные передвижения:

- 1) шагом и бегом,
- 2) приставным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 3) двойным шагом – игрок не успевает к мячу,
- 4) скрестным шагом – при блокировании,
- 5) скачком – если необходимо быстро принять мяч.

Рассмотренные способы передвижения часто применяются в сочетании.

**Исходные положения.** Исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приемов, передвижений.

Независимо от характера игрового приема ИП отличаются некоторой статичностью:

- перед передачей,
- перед приемом снизу,
- перед блокированием,
- перед атакующим ударом.

**Передача мяча.** Передача – прием игры, с помощью которого создаются условия для

взаимодействия команды.

*Способы передач:*

- двумя руками в опоре,
- двумя руками в прыжке,
- одной рукой в прыжке,
- двумя руками в падении назад, перекатом на спину.

*Передачи различают:*

1. По направлению:

- вперед,
- над собой,
- назад.

2. По длине:

- длинные – через зону,
- короткие – из зоны в зону,
- укороченные – в пределах зоны.

3. По высоте:

- высокие – более 2 м,
- средние – до 2 м,
- низкие – до 1 м.

передачи могут быть направлены близко к сетке и отдаленные от сетки.

*Техника передачи состоит из:*

1. исходного положения,
2. встречного движения рук к мячу,
3. амортизации,
4. направления мяча (вылета).

**Прием мяча.** Технический прием игры, используемый с целью противодействия падения мяча на площадку.

Выделяют: прием подачи, прием в защите, прием – передача.

*Способы и варианты приема:*

- 1) двумя руками снизу;
- 2) двумя руками сверху;
- 3) одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину;
- 4) одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди – животе.

*Прием двумя руками снизу.*

Положение приема подачи:

Прием мяча производится:

**Подача.** Подача – это технический прием игры, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

В школьном волейболе используются несколько способов подач:

1. Верхняя прямая с вращением (силовая).
2. Верхняя прямая без вращения (планирующая).
3. Верхняя прямая в прыжке.
4. Нижняя прямая.

Техника подачи состоит из:

1. Исходного положения.
2. Подбрасывания мяча.
3. Замаха.
4. Ударного движения.
5. Опускания рук.
6. Перехода к игровым действиям.

**Атакующие удары.** Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды.

Атакующие удары различают:

а) по направлению:

- по ходу,
- с переводом;

б) по скорости:

- силовые – скоростные,
- кистевые – ускоренные,
- обманные – медленные;

в) по технике:

- прямые,
- боковые.

Атакующий удар состоит из 4-х фаз:

1. Разбег.
2. Прыжок.
3. Удар по мячу.
4. Приземление.

В свою очередь, каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

**Блокирование.** Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения, это один из самых сложных приемов.

Способы блокирования:

- одиночное – одним игроком,
- групповое – двумя-тремя игроками.

Расположение блокирующих:

- близко от сетки,
- в высокой стойке,
- руки на уровне плеч,
- стопы параллельны.

Передвижения блокирующих:

- приставными шагами,
- бегом,
- скачком,
- что зависит от расстояния до места атаки.

*Техника блокирования:*

Перед прыжком игрок:

В момент удара:

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами

#### **4. Упражнения общей и специальной физической подготовки (20 часов)**

*Практика:*

##### **Общая физическая подготовка**

1. Бег на короткие дистанции на различных исходных положениях:

- сидя лицом,
- лежа на груди,
- лежа на спине,
- в упоре присев,
- в упоре лежа,
- в приседе и т.д.

2. Бег на короткие дистанции по зрительному сигналу:

- движения рук (вверх, вниз, в сторону и т.д.),
- бросок мяча,
- переставленный предмет и т.д.

3. Бег в максимальном темпе и т.д.

- «челночный бег»,
- бег «елочкой».

4. Бег с изменением скорости на зрительные и слуховые сигналы.

5. Эстафеты.

6. Прыжковые упражнения.

7. Упражнения с предметами и без предметов.

8. Подвижные игры.

9. Метания.

Все эти упражнения направлены на развитие скорости, так как первоочередная задача игрока – это своевременный выход к быстролетящему мячу и выполнение нужного приема.

*Практика:*

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

- Упражнение в передаче мяча в двух шеренгах.
- Передача мяча в движении.
- Упражнение в передаче мяча от стенки после поворота на 360°
- Обстрел двумя мячами.
- Совершенствование бокового периферического зрения в прыжке.
- Выполнение «скрытой» передачи в тройках.
- Упражнение в передаче мяча у сетки.
- Упражнение в парах в откидке одной рукой.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3.
- Упражнение в передаче сразу на удар в зону 3 и откидки за голову.
- Прием мяча от стенки с перемещением.
- Прием далеких мячей.

- Прием мяча от сетки.
- Прием мячей, идущих в «разрез» между двумя игроками.
- Упражнение в перебивании мяча на сторону противника.
- Траектория подачи.
- Совершенствование сильной подачи в зону 5.
- Подача в «разрез» между игроками.
- Упражнения в нападающих ударах: из зоны 4 с приемом мяча в зонах 1, 6, 5 и 4 противоположной площадки.
- Упражнение в передачах сразу на удар.
- Действия игроков на встречных мячах:

А – поставлен групповой блок: проводить нападающий удар нецелесообразно;

Б – результативнее в этих случаях- откидка.

**Развитие физических качеств.** Комплексы упражнений общего воздействия для всех мышечных групп. Специально-подготовительные упражнения для мышц брюшного пресса. Специально-подготовительные упражнения для мышц спины.

### **5. Основы судейства (4 часа)**

*Теория:* Основы судейства. Правила соревнований. Жесты волейбольного арбитра.

*Практика:* Самостоятельное судейство игры.

### **6. Двухсторонняя игра (56 часов)**

*Практика:* Организация и проведение соревнований по волейболу. Размещение на поле, стратегия. Индивидуальные, групповые, командные технические и тактические действия в игровых ситуациях. Разбор ошибок. Групповые действия в нападении и в защите. Взаимодействие игроков передней и задней линии при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного удара. Чередование способов подач.

### **7. Итоговое занятие (1 час)**

*Практика:* Подведение итогов освоения учебного материала. Двусторонняя игра на приз по результатам встречи. Награждение.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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 умения:

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 умения:

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

излагать факты истории развития волейбола характеризовать её 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***

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	23.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2024	23.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
				288	

## 2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

Словесные методы: беседа, рассказ, лекция;

Наглядные методы: показ: демонстрация плакатов, схем, использование технических средств.

Практические методы: игровой, соревновательный, тестирование, метод круговой тренировки.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи – 20 шт.
- Медицинболы -1кг-10шт, 2 кг.10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Экран прыгучести – 1 шт.
- Конусы – 15 шт.
- Подвесные эспандеры – 2 шт.
- Скамейки гимнастические – 5 шт.
- Маты школьные- 5 шт.
- Гимнастическая стенка – 5 шт.

*Вспомогательное оборудование*

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Тренажерный зал для О.Ф.П.

## 2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке  
по годам обучения**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Контрольные нормативы</u>	<u>Группы начальной</u> <u>подготовки</u> <u>(на конец учебного года)</u>	
		<u>1-й год</u>	<u>2-й год</u>

<u>1</u>	<u>Бег 30 м/с</u>	<u>5,5</u>	<u>5,3</u>
<u>2</u>	<u>Бег 30 м (5х 6м), с</u>	<u>12,0</u>	<u>11,5</u>
<u>3</u>	<u>Прыжок в длину с места, см.</u>	<u>185</u>	<u>200</u>
<u>4</u>	<u>Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.</u>	<u>40</u>	<u>45</u>

**Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Контрольные нормативы</u>	<u>Этап <u>начальной</u> <u>подготовки</u> <u>(на конец учебного года)</u></u>	
		<u>1-й год</u>	<u>2-й год</u>
<u>1</u>	<u>Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
<u>2</u>	<u>Подача на точность</u>	<u>3</u>	<u>3</u>
<u>3</u>	<u>Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность</u>	<u>2</u>	<u>3</u>

**Учебно-методический комплекс**

**Для педагога**

1. Волейбол. Учебник для спортивных факультетов под ред. А.Г. Айриянца. – М.:, 1998
2. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подговки, учебно-тренировочный) – М.: Советский спорт, 2007
3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классов // под ред. В.

И. Ляха, 2006

4. Методика физического воспитания// под ред. В. И. Ляха. – М., «Просвещение», 2004
5. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. – М., «Дрофа», 2000
6. Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.  
[free/kursovaya...igre\\_v\\_volleybol](#)
7. Обучение игре в волейбол. [festival.1september.ru>articles/573494/](#)
8. Обучение волейболу | Информационный портал об игре волейбол.  
[VolleyMos.ru>](#)
9. Сайты: [pedsovet.su](#)
10. [www.1september.ru](#)
11. [www.volley.ru](#)
12. [www.mon.gov.ru](#)
13. [www.sportteacher.ru](#)
14. [www.lib.sportedu.ru](#)
15. [www.infosport.ru](#)

#### **Для учащихся**

1. Беляева А.В. , Волейбол - М. «Физкультура и спорт» - 2000
2. Железняк Ю.Л., Юный волейболист – М. 1988
3. Железняк Ю. Д. Подготовка юных волейболистов. – М.:, 1987
4. Казанкина Т.В., Олимпийская летопись Петербурга; ИПК «Вести», СПб 2002
5. Родиченко В.С., Твой олимпийский учебник; М. «Физкультура и спорт» 2005
6. «Волейбол » Спортивные видео-уроки. [panakapitana.ru>category/volleyball/](#)
7. Спорт в твоём дворе. Обучение волейболу. Тренировки для начинающих.  
[dvorsportinfo.ru>articles/obuchenie-volejbolu...](#)
8. [www.lib.sportedu.ru](#)
9. [www.volley.ru](#)