

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФАКЕЛ» пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РЕКОМЕНДОВАНА:  
районным методическим советом  
педагогов дополнительного  
образования  
Протокол № 7 от 05.09.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОО ДО ДЮЦ «Факел»  
пгт Нагорск  
\_\_\_\_\_  
О.Н.Мандалак  
Приказ № 60 от 08.09.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
(базовый уровень)

возраст обучающихся *11-17 лет*

срок реализации *1 года*

Составитель:  
*Жуков Сергей Александрович,*  
тренер - преподаватель

*Нагорск*  
2025 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, которые регулируют образовательную деятельность:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Рукодельница», были соблюдены требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск

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

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального

проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Главными требованиями к проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в волейболе), достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки.

**Актуальность** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-

силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Новизна** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В процессе усвоения учащимися материала программы углубляются знания:

- Знания о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, значении занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- Расширяются представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей.

**Цель** – формирование физической культуры занимающихся через изучение основ техники и тактики игры Волейбол.

### **Задачи программы**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных);
- 3) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) воспитание нравственных и волевых качеств.

### **Содержание программы**

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа., с перерывом 10 мин. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне школы.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Форма занятий - групповая.

### **Методы**

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

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Виды подготовки В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки.

Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале техническим прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Диагностика результативности образовательного процесса**

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах,

подачах, нападающих ударов. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

#### Деление на группы

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 2 года обучения: младшая группа (11-13 лет) – 1 года обучения, старшая группа (14-17 лет) – 2 года обучения.

Наполняемость группы 10-15 человек

**Срок реализации данной программы** – 2 год. Программа рассчитана на 256 учебных часов.

1 год обучения- 128 часов:4 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)

2 год обучения- 128 часов:4 часа в неделю, всего 32 недели (8 месяцев, так как совместитель)

#### **Формы организации занятий:**

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревновательная, самостоятельная

**Режим занятий:** занятия в секции проводятся для обучающихся 11-17 лет, два раза в неделю по 2 часа

По итогам обучения выдается **свидетельство об окончании года обучения** (в соответствии с Положением организации о выдаче свидетельства об окончании обучения).

**Данной программой не предусмотрено обучение детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).**

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Младшая группа (11-13 лет) – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, знакомство с основными элементами техники игры, изучение основ техники и тактики волейбола, освоение процесса игры по правилам волейбола, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа(13-17 лет) - всестороннее развитие физических качеств, дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Форма обучения: очная,

После окончания *первого года* обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;
- переход средней линии;
- положение о соревнованиях; способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;
- обязанности судей;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

выполнять передачи мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара;

- выполнять передачи мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;

- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач;
- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

### Содержание изучаемого курса первого года обучения

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

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

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

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

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебнотренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

6. Тактическая подготовка Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это: - умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях, - умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, - умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: - перемещения, - прием нападающего удара - прием подачи, передачи, - подача мяча, - нападающие удары, - блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: - индивидуальные действия, - групповые действия, - командные действия.

7. Правила игры в волейбол Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка:  
 упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; спортивные игры: баскетбол, футбол; подвижные игры и эстафеты.

9. Специальная физическая подготовка. прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера - игры и эстафеты с препятствиями. 10. Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Контрольные испытания по технической подготовке

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

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Краткое содержание изучаемого курса второго года обучения**

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

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

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

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

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебнотренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

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

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

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

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

Тактика нападения и тактика защиты:

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

7. Правила игры в волейбол Правила игры в волейбол. Методика судейства.

Терминология и судейские жесты.

### Разделы программы

Материал программы состоит из четырех разделов: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка (ОФП)», «Специальная подготовка», «Показатели физической подготовленности».

В раздел «Основы знаний» включен обширный материал об организме человека и его возможностях, о саморегуляции психических процессов, о гигиене, а также об особенностях различных видов спорта. Для соединения физического, психического и духовного начал человека в программу введены элементы йоги (асаны и хатха-йоги). Эти упражнения выполняются как во вводной, так и в заключительной частях урока.

Раздел «Общая физическая подготовка» соответствует аналогичному разделу программы физического воспитания учащихся и включает упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, футбола, баскетбола, а также упражнения со скакалками и др.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя; 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

### Специальная подготовка

11 лет

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионерболла (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру

вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

12 лет

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.

13 лет

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

14 лет

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

15 лет

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

16-17 лет

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга. Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям 1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки. 5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5–6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность. 10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

#### Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

#### Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.

4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).

5. Подача мяча из-за лицевой линии.

6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки. 7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).

3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.

4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча. 10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### Календарно-тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» 11-13 лет

№ ур ок	Дата		Наименование темы (урока)	Во ча Косо л ь
	По плану	Факт		
1			Правила техники безопасности во время занятий секции	1
2			Стойки игрока	1
3			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1
4			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.	1
5			Передача мяча сверху двумя руками.	1
6			Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
7			Индивидуальное жонглирование	1
8			«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1
9			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
11			Правила игры на примере пионербола.	1
12			Чередование способов перемещения игроков.	1
13			Верхняя прямая подача.	1

14			Верхняя прямая подача.	1
15			Прием мяча с подачи.	1
16			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
17			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
18			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1

19			Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1
20			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
21			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
22			Прием мяча с подачи.	1
23			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
24			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
25			Верхняя подача.	1
26			Индивидуальные тактические действия.	1
27			. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
28			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
29			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
30			Учебная игра, эстафеты.	1
31			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
32			Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.	1

33			. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	1
34			Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1
35			Доигрывание мяча над сеткой.	1
36			Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1
37			Одиночное и двойное блокирование.	1
38			Индивидуальные, групповые и командные действия.	1
39			Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1
40			Учебная игра	1
41			Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	1
42			Одиночный и двойной блоки.	1
43			Подстраховка нападающего и блокирующего.	1
44			Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча	1
45			Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1
46			Взаимодействие линий нападения и защиты.	1
47			Прямая нижняя подача через сетку.	1
48			Верхняя подача через сетку.	1
49			Прием и передача мяча снизу.	1
50			Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам	1
51			Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1
52			Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1
53			Правила оказания доврачебной помощи..	1
54			Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	1
55			Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	1
56			Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	1

57			Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.	1
58			Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1	1
59			Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1
60			Учебная игра в «волейбол»	1
61			Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	1
62			. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1
63			Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1
64			Ударное движение можно заменить ловлей мяча.	1
65			Подача мяча в парах поперек площадки.	1
66			Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1
67			Учебная игра в «волейбол»	1
68			Учебная игра в «волейбол»	1
69			Учебная игра в «волейбол»	1
70			Подведение итогов года	1

## Календарно-тематическое планирование спортивного кружка «Волейбол» 14 -17 лет

№ ур ок	Дата		Наименование темы (урока)	во ча Косо л р
	По плану	Факт		
1			Правила техники безопасности во время занятий секции	1
2			Стойки игрока	1
3			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами.	1
4			Перемещения шагом, бегом, приставными шагами. бег с изменением направления.	1
5			Передача мяча сверху двумя руками.	1
6			Передача мяча сверху двумя руками на месте.	1
7			Индивидуальное жонглирование	1
8			«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.	1
9			Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1
10			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	1
11			Правила игры на примере пионербола.	1
12			Чередование способов перемещения игроков.	1

13			Верхняя прямая подача.	1
14			Верхняя прямая подача.	1
15			Прием мяча с подачи.	1
16			Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	1
17			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1

18			Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6–7 м от сетки.	1
19			Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком	1
20			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
21			Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом.	1
22			Прием мяча с подачи.	1
23			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
24			Нападающий удар в облегченных условиях.	1
25			Верхняя подача.	1
26			Индивидуальные тактические действия.	1
27			. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3).	1
28			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
29			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
30			Учебная игра, эстафеты.	1

31			Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.	1
32			Игры -эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.	1
33			. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову.	1
34			Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3.	1
35			Доигрывание мяча над сеткой.	1
36			Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3.	1
37			Одиночное и двойное блокирование.	1
38			Индивидуальные, групповые и командные действия.	1
39			Взаимодействие игроков линии защиты и нападения	1
40			Учебная игра	1
41			Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии.	1

42			Одиночный и двойной блоки.	1
43			Подстраховка нападающего и блокирующего.	1
44			Подачи нацеленные с вращением и без вращения мяча	1
45			Прием мяча с подачи и нападающего удара.	1
46			Взаимодействие линий нападения и защиты.	1
47			Прямая нижняя подача через сетку.	1
48			Верхняя подача через сетку.	1
49			Прием и передача мяча снизу.	1
50			Прием и передача мяча снизу и от груди и на месте. Игра в волейбол по правилам	1
51			Передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1
52			Прямая нижняя подача через сетку с лицевой линии. Игра в волейбол по правилам	1
53			Правила оказания доврачебной помощи..	1
54			Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера.	1

55			Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.	1
56			Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи.	1
57			Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите.	1
58			Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом разводящего игрока из зоны 1	1
59			Верхняя и нижняя подача, передачи мяча над собой	1
60			Учебная игра в «волейбол»	1
61			Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.	1
62			. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.	1
63			Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча.	1
64			Ударное движение можно заменить ловлей мяча.	1
65			Подача мяча в парах поперек площадки.	1
66			Подача мяча в левую и правую стороны площадки.	1
67			Учебная игра в «волейбол»	1
68			Учебная игра в «волейбол»	1
69			Учебная игра в «волейбол»	1
70			Подведение итогов года	1

### **Материально-техническое обеспечение:**

- - Учебная аудитория (индивидуальные занятия) (1 помещение на группу; 15% времени реализации программы)
- - Рабочая тетрадь (15 штук на группу; 15% времени реализации программы)
- - Канцелярские принадлежности: ручки гелевые/шариковые, простой карандаш, линейка, ластик (15 комплектов на группу; 15% времени реализации программы)
- - Физкультурно-спортивный зал (от 15\*12 м до 36\*18 м) (1 помещение на группу; 70% времени реализации программы)
- - Волейбольная площадка со стойками (в помещении) (1 единица на группу; 70% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)
- - Волейбольная сетка (1 штука на группу; 70% времени реализации программы)
- - Мяч волейбольный (15 штук на группу; 70% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (25 единиц на группу; 30% времени реализации программы)
- - Эстафетная палочка (15 штук на группу; 30% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 70% времени реализации программы)

### Литература

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967. Поиск