

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чкаловская средняя общеобразовательная школа имени И.Т. Неровича»  
Нижнегорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета  
от 28.08.2025г. № 15

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора  
«19» 08 2025г.  
Э.Р.Бекирова

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ «Чкаловская СОШ»  
«19» 08 2025г.  
Е.С. Земляная



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 14 до 17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: стартовый  
Составитель: педагог дополнительного образования  
Бондарев Василий Васильевич

Чкалово, 2025

Рецензент: \_\_\_\_\_  
(должность) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

Согласовано: \_\_\_\_\_  
(должность) (подпись)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

## 1. Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа разработана на основе:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях истратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Закона Республики Крым от 06 июля 2015 года № 131-ЗРК/2015 "Об образовании в Республике Крым" (с изменениями на 10.09.2019);
- Методических рекомендаций для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности (ГБОУ ДПО РК КРИППО 24 мая 2021 г.);
- Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Чкаловская средняя общеобразовательное учреждение» Нижнегорского района Республики Крым.
- **Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.
- **Актуальность Программы** – обусловлена тем, что в ней представлены современные направления развития обучающихся, укрепление их здоровья. Программа, направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, на удовлетворение потребности в двигательной активности.

- **Новизна Программы.** Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.
- Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.
- **Отличительные особенности Программы**
  - изменение приемов игры; изменение нагрузок старшей возрастной категории детей, физическое и духовное совершенствование личности на основе освоения техники, тактики и философии волейбола. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.
- **Педагогическая целесообразность**– педагогические приемы, форм и методы обучения, определенные педагогом, направлены на формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных приемов обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.
- **Адресат Программы** – обучающиеся от 14 до 17 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта.
- **Объем и срок освоения Программы:** 36 часов, 1 год.
- **Уровень программы** - стартовый.
- **Формы обучения по Программе:** очная.
- **Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава.

**Режим занятий: 36 часа в год, 1 раз в неделю по 1 часу, занятия по 45 минут;**

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	1 по 45 мин	1	36	36

## **1.2. Цель и задачи Программы:**

### **Цель:**

формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; теоретическое и практическое обучение игре в волейбол; обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям; формирование сборной команды школы по волейболу, приобретению необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задача занятий:**

#### **образовательные**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

#### **Личностные**

воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.

#### **метапредметные**

- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость; учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

## **1.3. Воспитательный потенциал программы:**

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на знакомство учащихся с мировой культурой в части спортивных игр; на формирование у подростков уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания символов Российской Федерации и Республики Крым: Герба, Флага и другой российской символики; развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений других обучающихся и критическое отношение к своим достижениям.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУ «Чкаловская СОШ» в спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам. Обучающиеся участвуют в просмотре международных спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта с участием российских спортсменов, участвуют в просмотре видеоматериалов патриотической тематики.

В результате проведения воспитательных мероприятий у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание: чтобы стать настоящим волейболистом, недостаточно просто овладеть приемами игры. Ты должен заняться собой, воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат игры зависит от тебя самого; быть дисциплинированным, выполнять режим занятий; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности для достижения победы; проявлять уважение ко всем и во всем: быть честным во время игры и уважать соперника, внимательным к замечаниям старших, товарищам по команде. На примерах российских волейболистов у обучающихся будет сформировано чувство патриотизма и гордости за свою страну, стремление не сдаваться, не жалеть сил для достижения цели.

**1.4 Содержание программы:  
Учебный план:**

№	Наименование раздела, темы	Учебные часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1. Вводные занятия</b>		<b>2</b>	2		
1	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		тесты
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		
<b>РАЗДЕЛ 2. Обучение технике подачи мяча</b>		<b>10</b>	4	6	
3	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	1		1	
4	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1	
5-6	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	2	1	1	
7-8	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	2	1	1	
9-10	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	2	1	1	
11-12	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	2	1	1	
<b>РАЗДЕЛ 3. Техника нападения</b>		<b>3</b>	1	2	
13	Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1	1		
14	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	1		1	

15	Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 4. Техника защиты</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
16	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с волейбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Учебная игра	1	1		
17	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с волейбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Учебная игра	1		1	
18	Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку Учебная игра	1		1	
<b>РАЗДЕЛ 5. Тактика защиты</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
19- 20	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Учебная игра.	2	1	1	
21- 22	Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	2	1	1	
<b>РАЗДЕЛ 6. Тактика нападения</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
23- 24	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра.	2	1	1	
25- 26	Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Учебная игра.	2		2	
27- 28	Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра.	2		2	
<b>РАЗДЕЛ 7. Игра по правилам с заданием.</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
29- 30	Групповые взаимодействия. Учебная игра.	2	1	1	
31- 32	Командные действия в нападении. Учебная игра.	2	1	1	
33- 34	Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра.	2		2	
35- 36	Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра.	2		2	
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

## Теоретические занятия – в процессе занятий

### **РАЗДЕЛ 1. Вводные занятия(2 ч)**

#### **Теория 2 часа**

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, и их строение, функции и взаимодействие. Сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Правила игры в волейбол.** Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-волейбола.

Положения о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

### **РАЗДЕЛ 2. Обучение технике подачи мяча( 10 ч)**

#### **Теория 4 часа**

**Основы техники и тактики игры.** Анализ технических приемов и тактических действий (на основе программы данного года). Единство техники и тактики игры.

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой.

#### **Практические занятия –**

##### **Общая физическая подготовка.**

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки надругую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами- лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, на гимнастических снарядах

(Подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки).

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах

(приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (Веровочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх; то же с набивным мячом в руках (до 2 кг). Из положения на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица - быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, наместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом, броски мяча: двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Снизу одной и двумя руками, одной рукой над головой, «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте и в прыжке, в прыжке через сетку двумя руками из-за головы, «крюком» в прыжке - в парах и через сетку.

Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочек с песком (до 1 кг) Метание теннисного или хоккейного мяча (правой, левой) в цель на стене (высота- 1,5- 2м) или на полу, расстояние от 5-10 м с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнования на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на

амортизаторах.

Многokратные выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (собственного подбрасывания) *Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании*. Прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов. После поворотов и перемещений, после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх- назад, повернуться на 180 и в прыжке отбить мяч в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут, же подбрасывается на различную высоту и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота – многokратные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча.

### **РАЗДЕЛ 3. Техника нападения 3 часа**

#### **Теория 1 час**

**Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещение и стойки:* сочетание способов перемещения и стоек с техническими приемами. **Действия с мячом:** передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара; передача сверху двумя руками у сетки. Стоя спиной по направлению; передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча - верхняя прямая.

*Нападающие удары.* Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

### **РАЗДЕЛ 4. Техника защиты 3 часа**

#### **Теория 1 час**

**Техника защиты. Действия без мяча.** Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

**Действия с мячом. Прием мяча:** снизу

двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4, 3, 2 ;

прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. *Блокирование.* Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.

### **РАЗДЕЛ 5. Тактика защиты 4 часа**

#### **Теория 2 часа**

**Тактика защиты. Индивидуальные действия.** Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению: для выполнения подачи (верхней прямой).

При действии с мячом: чередование способов подач( нижних и верхней прямой); вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с

игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач)

*Командные действия.* Прием мяча подач и первая передача в зону 3, вторая – игроку, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

*Индивидуальные действия.* Выбор места при приеме нижней и верхней подач.

#### **РАЗДЕЛ 6. Тактика нападения**

Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра.

Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Учебная игра.

Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра.

#### **РАЗДЕЛ 7. Игра по правилам с заданием 8 часов**

##### **Теория 2 часа**

Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действии с мячом. Выбор приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

*Командные действия.* Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны

4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **1.5. Планируемые результаты работы**

#### **По итогам освоения Программы учащиеся смогут:**

1. Развить природные данные для быстрого роста мастерства;
2. Овладеть теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участвовать в спартакиаде школы по волейболу и формировании сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
4. Выполнять нормы начальных спортивных разрядов;
5. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
6. Решать проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе.

#### **Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих

показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения роста, регулировать величину физической нагрузки

## 2.1 Календарный учебный график

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь			февраль					март					апрель				май							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Недели обучен																																									
Кол-во часов в	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Кол-во часов	4				4				4				4				3			4					5				4				4								
Аттестация/ формы контроля	Первичная															Промежуточная																									Итоговая аттестация
Всего часов	<p>Объём в 2025-2026 учебном году – 36</p> <p><b>Период каникул – с 31 декабря по 11 января</b></p> <p>Не предусмотрены занятия по программе в праздничные дни. В предпраздничные и дополнительные выходные дни занятия проводятся согласно расписанию (в соответствии с производственным календарем Республики Крым на 2025 год)</p>																																								

## 2.2 Условия реализации Программы.

### - материально-техническое обеспечение–

1. Спортивный зал
2. Сетка волейбольная
3. Стойки волейбольные
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты
7. Скакалки
8. Мяч набивной
9. Резиновые амортизаторы
10. Гантели различной массы
11. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
12. Рулетка

- **информационное обеспечение** - Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>, комплект демонстрационных плакатов с изображением приемов в волейболе, пособие « Волейбол в школе»

- **кадровое обеспечение** - Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, первую квалификационную категорию, Стаж работы по направлению деятельности – 44 лет, из них педагогический стаж – 44 лет.

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Занятия проводятся очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия.

**Формы организации учебных занятий.** Во время проведения тренировочного занятия используются различные формы организации деятельности учащихся: - групповая; - индивидуальная; - работа в малых группах. Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебного плана. - занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования; - выезд с родителями на показательные соревнования; - организация и выезд на летние тренировочные сборы.

**Форма организации образовательного процесса** носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях (теоретические занятия) дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

**В курсе обучения применяются следующие методы:**

- Словесный метод – проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо и Самбо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод – практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод – используется при освоении нового материала в совместном –одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

**Алгоритм учебного занятия** Вводная часть, основная часть, заключительная часть.

**Спортивно-тренировочный урок** (тренировка) ориентирует свое содержание на совершенствование в избранном виде спорта, включает в себя все виды подготовки дзюдоистов. Спортивно-тренировочные уроки разделяют по характеру решаемых задач на:

а) вводные уроки, которые обычно начинают учебный год или тренировочный цикл и предполагают постановку учебно-тренировочных задач подготовки на конкретный период;

б) уроки изучения нового материала. Основная задача их - ознакомить обучающихся с новыми техническими и тактическими действиями;

в) уроки совершенствования, направленные на углубленное изучение пройденного материала, развитие общих и специальных качеств (в т. ч. и параллельно с совершенствованием технико-тактических действий);

г) контрольные уроки, которые содействуют подведению итогов. На них могут проводиться прикидки или внутригрупповые соревнования;

д) комплексные уроки, включающие элементы уроков разных типов (изучение нового материала, совершенствование ранее изученного, развитие физических качеств, воспитание личностных качеств).

**Соревновательные формы**, образованные системой официальных и неофициальных соревнований.

Педагог применяет следующие **педагогические технологии**:

- технология группового и индивидуального обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игрового обучения;
- здоровьесберегающая

технология. Алгоритм учебного занятия:

1. Инструктаж по ТБ;
2. Постановка цели и задач;
3. Мотивация;
4. Изучение теоретического материала;
5. Практическая часть;
6. Рефлексия и контроль.

## Дидактические материалы

Дидактика спортивных игр - система, которая предполагает взаимодействие учителя и ученика в процессе использования средств, форм и методов. Дидактика основана на общих принципах и закономерностях. Их использование определяется уровнем подготовленности занимающихся. В нашем случае – это начальный уровень, характерный для школьного физического воспитания и массового уровня занятий спортивными играми. Обучение игровой соревновательной деятельности – это открытый дидактический процесс, имеющий целью овладение индивидуальными и групповыми формами игрового взаимодействия и развитие игровых способностей.

Суть дидактического процесса состоит в интеграции, во взаимодействии «учитель – ученик», «игрок – игроки», которые заключаются в передаче знаний и формировании умений.

Дидактический процесс в волейболе базируется на овладении техникой и тактикой игровой деятельности, что является главной целью начального обучения и учете закономерностей соревновательной деятельности и их отражении в сознании занимающихся.

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в волейбол разделили на 6 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры – эстафеты с техническими элементами.
4. Подводящие игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.
6. Мини – волейбол, игра по упрощённым правилам.

1 и 2 уровень сложности усвоения элементов игры в волейбол. Далее добавляются 3 и 4 уровень. После освоения базовых элементов уровням, выполняющим роль синтезатора изученного ранее учебного материала. По подвижным играм нами были разработаны учебные карточки, цель которых совершенствование приемов, например:

- Игра «Снайперы» - совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.
- «Бомбардиры» - совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.
- «Соперники» - совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях.
- «Сумей принять» - совершенствование техники приема верхней передачи мяча, отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.
- «Защитники» - совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные

представления, а также передает необходимые знания обучающимся. При работе с обучающимися необходимо:

1. Определить время упражнения, поставить конкретные цели для достижения;
2. Требовать использование тех приемов, которые намечены к изучению;
3. Постепенно повышать сложность;
4. Требовать соблюдения порядка выполнения задания;
5. Подчеркивать необходимость и следить за правильностью выполнения упражнений;
6. Рационально подбирать и чередовать упражнения разной направленности.

Варианты игры в волейбол:

- передача (сверху) – число игроков 1 x 1
- прием мяча (снизу) – 2 x 2
- передача мяча назад за голову – 2 x 2
- передача в треугольнике – 3 x 2
- подача (нижняя, прямая, боковая) – 3 x 3, 4 x 4, 6 x 6
- блокирование и страховка нападающих – 3 x 3, 4 x 4
- обманы и страховка блокирующих – 4 x 4, 6 x 6
- защита 4 x 4, 6 x 6.

Карточки:

- 1 вид – от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой к линии нападения, от линии нападения к штрафной, от штрафной к средней и ускорения до лицевой линии обратно.
- 2 вид – лицевая, штрафная, лицевая средняя и ускорение до лицевой линии.
- 3 вид – бег от одной боковой линии до другой змейкой, с касанием одноименной руки боковой линии и т.д.

Для развития скоростных качеств на уроках 3 вида челночного бега – 3x10м, 3x15м, 3x18м.

Последовательность тактических задач в учебных играх. Например:

1. передача через сетку
  - в пустую зону 1x1
  - на партнера
2. передача над собой и передача через сетку
  - двумя руками снизу
  - двумя руками в прыжке 1x1
3. передача партнеру
  - высокая
  - низкая 2x2и передача через сетку
  - на пасующего игрока
  - на основного игрока 2x2
4. передача в три касания 2x2

Также :

- контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по волейболу (для юношей и девушек);
- контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности (выраженные в оценках – удовлетворительно, хорошо, отлично);

- тест – опрос по тактико-технической подготовке;
- учебные нормативы по волейболу с 6 по 11 класс.
- верхняя передача над собой и приемы мяча снизу
- приемы сверху, снизу от стены и чередование приемов у стенки
- подача – верхняя, нижняя
- подача по зонам
- оценить блок одиночный у стены
- нападающий удар
- игровые взаимодействия
- судейство

Оценивание технических приёмов производится по двум параметрам: техника выполнения элемента и результативность.

Еще один метод, – это практический, применяемый при непосредственном разучивании двигательных действий и формировании двигательных навыков.

Например:

- нападающий удар – один из сложных элементов, и не секрет, что во многих школах нет специальных приспособлений для обучения нападающего удара. Мы приобрели мяч-амортизатор, легко располагающийся на любой высоте, доступный каждому ребенку. Работая и изучая технику нападающего удара – разбег, прыжок, обучающиеся легко осваивают нападающий удар у волейбольной сетки.

- блокирование - начинаем работу у стенки, где нарисованы мишени. Обучающиеся, от занятия к занятию, выполняют серию прыжков у стены на месте и в перемещении. Затем переходят к сетке на одиночное или парное блокирование.

Формы аттестации/контроля

Мониторинг каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа:

**Первичная аттестация** осуществляется в начале года.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года, определить изменения в уровне развития спортивных способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за данный период обучения.

**Участие в соревнованиях.** На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольно-педагогических заданий. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки уровня физической подготовленности обучающегося. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться по нормативам учебной программы.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

## **2.4. Условия реализации адаптированных ДОП для детей с ограниченными возможностями здоровья**

2.3. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), Учреждением может быть организован образовательный процесс по адаптированным ДОП с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся.

2.4. При реализации адаптированных ДОП Учреждением разрабатывается Порядок реализации адаптированных ДОП и организации обучения детей с ОВЗ, а также создаются специальные условия в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии и (или) индивидуальной программой реабилитации (абилитации) ребенка-инвалида.

Под специальными условиями для получения дополнительного образования обучающимися с ОВЗ понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального использования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение ДОП обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

2.5. При отсутствии адаптированных ДОП, занятия в объединениях с обучающимися с ОВЗ в Учреждении могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов

## **3. Список литературы:**

### **Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации программы**

1. Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>
2. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 10-11 класс» Изд. Просвещение Москва 2007 г.
3. В.И. Лях А.А. Зданевич «Физическая культура 8-9 класс» Изд. Просвещение Москва 2005 г.
4. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru>
5. Журнал «Теория и практика физической культуры».
6. Методика преподавания по игровым видам спорта (волейбол)
  - <http://www.o-volley.ru> ,
  - <http://www.samvolley.ru>,
  - <http://www.VolleyMos.ru>,
  - <http://www.fizkultura-na5.ru>»**volejbol/volejbol**
7. Официальные волейбольные правила 2007 г.
8. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г
9. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта: <http://sportlaws.infosport.ru>
10. Сообщество педагогов на портале «Сеть творческих учителей»[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

11. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». <http://www.openclass.ru>  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index>.
12. Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г

**Список литературы, рекомендуемый обучающимся для успешного усвоения данной программы**

1. Голомазов В. А. Ковалев В. Д., Мельников А. Г. «Волейбол в школе» - М.: Просвещение, 1989.
2. Мармор В. К. «Специальные упражнения волейболиста» - Кишинев: «Карта Молдовеняска», 1995.

**Список литературы, рекомендуемый родителям, для успешного усвоения данной программы**

1. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. «Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста» - Волгоград, 1987.
  - «Физическая культура в школе» - Москва, 2010
  - «Физкультура и спорт» - Москва, 2010

### 3.1. Оценочные материалы

По результатам выполнения заданий определяются следующие уровни знаний, умений, навыков:

1. Челночный бег:
  - 12, и менее - 5 баллов
  - 12,1-12,6 - 4 балла
  - 12,7-13,2 - 3 балла
  - 13,3-13,8 - 2 балла
  - 13,9 и более - 1 балл
2. Прыжок в длину:
  - 150 и более - 5 баллов
  - 141 -149 - 4 балла
  - 131 -148 - 3 балла
  - 121 -130 - 2 балла
  - 120меньше - 1 балл
3. Подтягивание на перекладине, кол-во раз:
  - 8 и более - 5баллов
  - 6-7 – 4 балла
  - 4-5 – 3 балла
  - 2-3 – 2 балла
  - 1-0 – 1 балл
4. Бег 30м:
  - 7,6 и менее - 5 баллов
  - 7,7 -8,1 - 4 балла
  - 8,2 -8,6 - 3 балла
  - 8,7 -9,1 - 2балла
  - 9,2 -9,6 - 1 балла

**Критерии оценивания знаний, умений и навыков  
(по итогам первичной, промежуточной, итоговой аттестации)**

№ п\п	Фамилия, имя	Зад. 1	Зад. 2	Зад. 3	Зад. 4	Общий балл	Средний балл	Уровень

от 0 до 1,9- низкий уровень

от 2,0 до 3,9- средний уровень

от 4,0 до 5 – высокий уровень

### 3.2. Методические материалы

**Нижняя прямая подача** (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

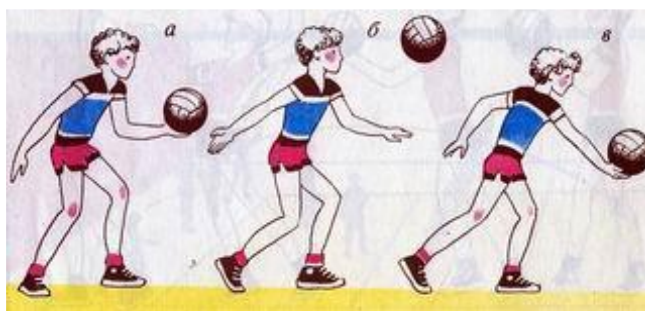


Рисунок 1 – Нижняя прямая передача

**Верхняя прямая подача.** В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть сместить кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).

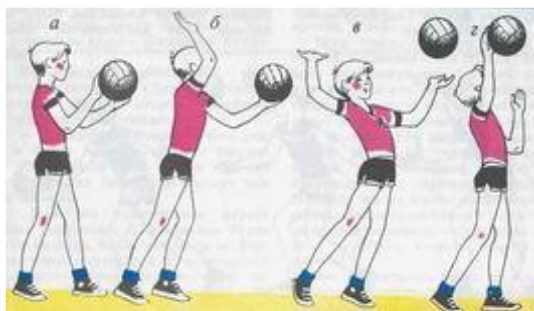


Рисунок 2 – Верхняя прямая передача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

### ***Упражнения***

**Освоения подбора мяча.** Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

**Освоение ударного движения.** Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верхней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

### **Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов**

#### **Передвижения.**

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

**Подачи 1.** Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

**Передача мяча** На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной част

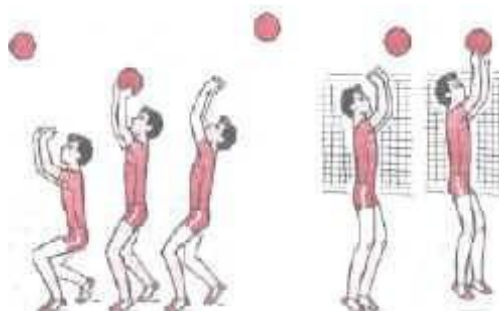


Рисунок 3 – Передача мяча

а)

б)

Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.

Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3?10 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).

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.

**3.3.Календарно-тематическое планирование по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Волейбол»**

№ п/п		Дата		Наименование разделов и тем	Примечание
Пл н	Фа кт	План	Факт		
<b>РАЗДЕЛ 1. Вводные занятия</b>					
1				Сведения о строении и функциях организма человека	
2				Влияние физических упражнений организм занимающихся.	
<b>РАЗДЕЛ 2. Обучение технике подачи мяча</b>					
3				Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	
4				Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	
5				Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	
6				Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	
7				Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
8				Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
9				Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	
10				Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	
11				Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	
12				Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	
<b>РАЗДЕЛ 3. Техника нападения</b>					
13				Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные	

				упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	
14				Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	
15				Упражнения с набивными мячами, с волейбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	
<b>РАЗДЕЛ 4. Техника защиты</b>					
16				Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с волейбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Учебная игра	
17				Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с волейбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Учебная игра	
18				Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку Учебная игра	
<b>РАЗДЕЛ 5. Тактика защиты</b>					
19				Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Учебная игра.	
20				Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Учебная игра.	
21				Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	
22				Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	
<b>РАЗДЕЛ 6. Тактика нападения</b>					
23				Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра.	
24				Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра.	
25				Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего	

				игрока (блок – аут). Учебная игра.	
26				Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Учебная игра.	
27				Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра.	
28				Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Учебная игра.	
<b>РАЗДЕЛ 7. Игра по правилам с заданием.</b>					
29				Групповые взаимодействия. Учебная игра.	
30				Групповые взаимодействия. Учебная игра.	
31				Командные действия в нападении. Учебная игра.	
32				Командные действия в нападении. Учебная игра.	
33				Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра.	
34				Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Учебная игра.	
35				Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра.	
36				Специальные упражнения через сетку (в паре). Учебная игра.	



## План воспитательной работы

Название объединения «Волейбол»

№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
<b>Гражданско-патриотическая воспитание</b>			
1	Теоретическое занятие	Сентябрь-октябрь	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, концерты и т.п
<b>Культурологическая воспитание, личностно-волевое</b>			
1	Теоретическое занятие	Сентябрь-октябрь	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, концерты и т.п
<b>Физическая воспитание, экологическая воспитание</b>			
1	Теоретическое занятие	Сентябрь-октябрь	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, концерты и т.п
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
1	Теоретическое занятие	Сентябрь-октябрь	беседа, лекция, просмотр презентации, просмотр видео-ролика и т.п.
2	Практическое занятие		акции, конкурсы, соревнования, выставки, концерты и т.п



