

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №4»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Автор-составитель Линник Даниил Валерьевич

Педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст детей, осваивающих программу 13-18 лет

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

г. Мурино

2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр  
образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О.  
методист

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и относится к физкультурно-спортивной.

- ✓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- ✓ - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- ✓ - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- ✓ - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ - Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Актуальность программы**

Волейбол – спорт логического мышления, командного взаимодействия во всех элементах игры. Простота оборудования этой увлекательной игры создает благоприятные условия для широкого распространения в сельской

местности. Игра в волейбол дает возможность с интересом и с пользой для здоровья провести свой досуг, укрепить здоровье, развить видение площадки, воспитать дружелюбие и конкурентоспособные качества. Правильно организованное обучение и тренировки по волейболу решают не только оздоровительные и воспитательные задачи, но и способствуют повышению спортивного мастерства обучающихся, что немаловажно для поднятия интереса к занятиям спортом. В данной программе в отличие от других общеобразовательных программ большое место в содержании уделяется проведению мероприятий на формирование сплоченного, дружного коллектива. В содержании программы представлена более углубленно подборка упражнений для обучения технике и тактике игры в волейбол. Также в программе подробно расписаны приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

**Новизна** данной программы заключается в использовании современных методик и технологий, возможности более эффективного и углубленного

изучения тактикам и стратегиям игры в волейбол, а также повышением компетенций в различных амплуа игрока.

### **Практическая значимость**

Одной из особенностей программы «Волейбольная» является ее практико-ориентированный характер. Учащиеся получают обучение в процессе тренировок и участия в реальных волейбольных соревнованиях. Они имеют возможность развивать свои навыки и умения в игре, а также приобретать опыт командной работы и лидерства.

В рамках работы волейбольной секции, учащиеся активно участвуют в проведении тренировок, подготовке к соревнованиям и участию в турнирах. Они имеют возможность совершенствовать свою технику игры, такую как пас, подача, атака и блокировка, под руководством опытного тренера.

Главной задачей волейбольной секции также является не только достижение хороших результатов на соревнованиях, но и развитие физической подготовки, выносливости и координации движений участников. Кроме того, секция способствует формированию позитивных ценностей, таких как дисциплина, сотрудничество, уважение и ответственность.

В процессе работы волейбольной секции создаются и пополняются архивы фото- и видеоматериалов, отражающих жизнь и достижения команды. Фотосъемка матчей и тренировок проводится с целью создания цифровой медиабазы, которая может быть использована для информационной поддержки и продвижения секции. Кроме того, участники секции могут принимать участие в съемке и монтаже видеороликов, посвященных волейбольным событиям и достижениям команды.

В рамках волейбольной секции также проводятся мастер-классы, тренинги и участие в конференциях и соревнованиях для обучения и развития участников. Это позволяет им узнавать о новых тенденциях и методиках обучения в волейболе, а также делиться своим опытом с другими командами и тренерами.

В целом, волейбольная секция в нашей школе представляет практическую значимость не только для развития физических навыков и навыков игры в волейбол, но и для формирования личностных качеств участников. Она способствует их росту как спортсменов и лидеров, а также создает возможности для проявления их творческого потенциала и самовыражения.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей от 13 до 18 лет. Срок реализации программы – 1 год.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – укрепление психического и физического здоровья ребенка средствами занятий по волейболу..

#### **Задачи:**

##### **УЧЕБНЫЕ:**

- обучать техническим и тактическим навыкам ведения игры в волейбол;
- обучать способам перемещений и стоек при игре в волейбол.

##### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развивать прыгучесть, координацию, силу, общую физическую выносливость;
- совершенствовать тактическое мышление.

##### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- воспитывать морально-волевые качества волейболиста: коллективизма, активности, смелости и т.д.;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### *Информация о количестве учебных часов*

В соответствии с учебным планом отделения дополнительного образования МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4» на 2024-2025 учебный год рабочая программа курса «Школьные массмедиа» для 7-11 классов рассчитана на 72 часа (из расчета 2 часа в неделю).

### *Общая характеристика программы*

Программа проводится очно. Организационные формы обучения: групповые, фронтальные, индивидуальные, индивидуально-групповые.

Используемые технологии обучения :

1. теоретические занятия
2. учебно-тренировочные занятия
3. контрольно-испытательные
4. выступления на соревнованиях
5. открытые занятия
6. походы

### **1.3. Содержание программы**

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая часть	5	5		Опрос
	Инструктаж по технике безопасности:	1	1		Опрос
	Гигиена, врачебный контроль	2	2		Опрос

	Правила и тактика игры в волейбол	1	1		Опрос Контрольная игра
	Сведения о строении тела и влиянии физических упражнений на организм	2	2		Опрос, контрольный тест
	Основы техники и тактики игры.	2	2		Опрос, Контрольный норматив
	Разбор проведенных игр	-	4		Оценивание статистики
2	Общая физическая подготовка:	<b>35</b>		35	Контрольный норматив
	ОРУ с предметами и без	10		10	Контрольный норматив
	Акробатические упражнения	15		15	Контрольный норматив
	Подвижные игры	15		15	Контрольная игра
	Легкоатлетические упражнения	15		15	Контрольный норматив
3	Специальная физическая подготовка:	10		10	

	Действия без мяча (имитация перемещений и стоек)	10		10	Контрольный норматив
	Действия с мячом (передачи, подача, атакующие удары)	20		20	Контрольный норматив
4	Основы техники и тактики игры:	30		30	Контрольный норматив
	Техника нападения (действия с мячом и без мяча)	20		20	Контрольный норматив
	Техника защиты (действия с мячом и без мяча)	20		20	Контрольный норматив
	Тактическая подготовка	20		20	Контрольный норматив
5	Контрольные игры и соревнования				
	Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола	19		15	Оценивание игровых достижений
	Соревнования по волейболу	19		19	Оценивание игровой статистики
6	Контрольные испытания по	<u>4</u>		<u>4</u>	Контрольный норматив

	физической подготовке				
7	Походы. Посещение соревнований	<u>10</u>		<u>10</u>	Оценивание игровой статистики
	ИТОГО	<u>72</u>	18	54	

### **1. Теоретическая часть Инструктаж о**

#### технике безопасности

инструктаж по соблюдением правил поведения на учебно-тренировочном занятии.

#### Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общий режим дня, гигиена сна. питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях волейболом. Меры личной и общественной санитарногигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### Правила соревнований, их организация и проведение.

Состав команды. Замена игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Сведения о строении тела и влиянии физических упражнений на организм. краткие сведения о костной системе, о сердечно - сосудистой системе человека и её функциях.

#### Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Понятие о тактике.

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

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений: подготовка к сдаче контрольных нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, пригибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и 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 (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения

лежа и упора, стоя на коленях. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3X20 м, 3X30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» и в длину с разбега способом «согну ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол, мини-футбол, ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, броски.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену». «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Ходьба на лыжах, Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафета на лыжах.

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

Упражнения для привития навыков быстроты ответных Действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) — сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному {в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания; ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирования. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные) «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

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

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, вперед, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед, то же, с отягощением. Запрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40— 80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема 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, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя 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. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

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. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной — на переднюю линию. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимально быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу— поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стене (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой руки, как при верхней боковой подаче. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным пригибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой— правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча; через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабейшей 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 в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча, массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. максимальной силой. 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. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием 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 (с собственного подбрасывания).

Для всех групп. Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх— одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) 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. Те же 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 и т. д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений. Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки — трое, блокируют двое. На данном году обучения происходит совершенствование материала, изученного в группах начальной подготовки, и обучение новому материалу, который приводится ниже.

#### **4. Основы техники и тактики игры.**

##### **Техника нападения**

###### Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Действия с мячом.

*Передача мяча* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. *Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по коду сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному з держателе; через сетку по мячу, наброшенному партнером: нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

##### **Техника защиты**

###### Действия без мяча

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба. бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

###### Действия с мячом

*Прием мяча:* сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2, стоя на подставке.

##### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в

зонах 4 и 2). При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). Подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

*Командные действия.* Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2. стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3 игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. *Командные действия.* Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет, игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

### **5. Контрольные игры и соревнования.**

Количество соревнований и контрольных игр определяется календарными планами районных и областных уровней и увеличивается с каждым годом обучения.

**6. Контрольные испытания по физической подготовке** Контрольные испытания проводятся три раза в год в сентябре, январе и в мае. Смотри приложение №2.

### **7. Походы. Посещение соревнований**

Походы планируются на летний период, согласно планам. Посещение соревнований высшего уровня, согласно календарю спортивных мероприятий.

## **1.4. Планируемые результаты освоения ДООП**

*Личностные:*

- развитие физической активности и спортивного интереса у учащихся;
- формирование ценностей здорового образа жизни и спортивной этики;
- развитие навыков работы в команде и сотрудничества;
- воспитание уважения к соперникам и соблюдение правил игры;

*Метапредметные:*

- повышение уровня физической подготовки учащихся;
- развитие тактического мышления и стратегического планирования;
- развитие навыков анализа игровой ситуации и принятия решений;

*Предметные:*

- формирование базовых навыков пасов, подачи, ударов и блокировки;
- развитие навыков техники исполнения тактических приемов игры;
- совершенствование координации движений и гибкости;
- развитие навыков работы с мячом и позиционирования на игровом поле;

*Результатами реализации программы можно считать:*

- сформированное представление учащихся об основных правилах и технике игры в волейбол;
- понимание учащимися тактических аспектов и стратегии игры;
- улучшение физической подготовки и координации движений;
- владение базовыми навыками пасов, подачи, ударов и блокировки;

- способность учащихся работать в команде и принимать решения в игровой ситуации;
- формирование учащимися уважительного отношения к соперникам и соблюдение этики волейбола;
- создание спортивного объединения с благоприятной атмосферой и психологическим климатом.

### 1.5. Календарный учебный график

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки аттестации: Промежуточная Итоговая	14-25 декабря 17-25 мая

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		
1.1	Ознакомление ребят с задачами тренировочного процесса	1	15.09	
1.2	Правила ТБ, гигиены, правилами волейбола,	1	15.09	

	правилами работы с инвентарем			
<b>2.</b>	<b>Физическая и техническая подготовка</b>	<b>20</b>		
2.1	Укрепление связок и суставов	2	22.09	
2.2	Развитие силовых способностей	2	29.09	
2.3	Развитие скоростных способностей	2	06.10	
2.4	Развитие скоростно-силовых способностей	2	13.10	
2.5	Совершенствование передачи двумя руками сверху	2	20.10	
2.6	Развитие скоростно-силовых способностей	2	27.10	
2.7	Совершенствовать передачу двумя руками снизу	2	10.11	
2.8	Развитие скоростно-силовых способностей	2	17.11	
2.9	Совершенствование нападающего удара	2	24.11	
3.0	Совершенствование защитных действий	2	01.12	
<b>4.</b>	<b>Тактическая и техническая подготовка</b>	<b>14</b>		
4.1	Развивать командные действия в нападение	2	08.12	
4.2	Совершенствование подачи	2	15.12	

4.3	Развитие скоростно-силовых способностей	2	22.12	
4.4	Развитие командных действий в нападение	2	29.12	
4.5	Развитие командных действий в защите	2	12.01	
4.6	Совершенствование нападающий удар	2	19.01	
4.7	Развитие скоростно-силовых способностей	2	26.01	
<b>5.0</b>	<b>Соревновательная и тактическая подготовка</b>	<b>14</b>		
5.1	Развитие скоростно-силовых способностей	2	02.02	
		2	09.02	
5.2	Развитие командных действий в нападение			
5.3	Развитие командных действий в защите	2	16.02	
5.4	Учебная игра	2	23.02	
5.5	Товарищеская игра	2	02.03	
5.6	Развитие командных действий в защите	2	09.03	
5.7	Учебная игра	2	16.03	
<b>6.0</b>	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>22</b>		
6.1	Развитие скоростно-силовых способностей	2	23.03	

6.2	Развитие физических способностей средствами спортивных игра(футбол, баскетбол)	2	30.03	
6.3	Учебная игра	2	06.04	
6.4	Развитие командных взаимодействий в нападении	2	13.04	
6.6	Товарищеская игра	2	20.04	
6.7	Совершенствование различных передач	2	27.04	
6.8	Развитие командных действий в защите	2	04.05	
6.9	Совершенствование командных взаимодействий в защите	2	11.05	
7.0	Учебная игра	2	18.05	
7.1	Совершенствование индивидуальных тактических умений в нападении	2	25.05	
7.2	<b>Итоговое занятие</b> Смешенная тренировка всех групп	2	25.05	
	<b>Всего за учебный год</b>	<b>72</b>		

### 1.6. Условия реализации программы

*База проведения занятий:* МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»;

**Характеристика помещений:** занятия проводятся в спортзале или для теоретических занятий в кабинетах;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

### 1.6. Формы аттестации:

– Входной контроль – пробное занятие на котором оценивается физическая и технико-тактическая подготовка занимающихся.

### 1.7 Оценочные материалы

Диагностика освоения программы предусматривает постоянный текущий контроль в форме наблюдений и фиксации командной и индивидуальной работы ребенка (регулярный прогресс на тренировках, участие в соревнованиях). Корректировка программы происходит на основе анализа потребностей учащихся и показателей диагностики – результативности изучения навыков и результативности игровых действий.

#### *Диагностика результативности*

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого параметра (критерии оценки)</b>
<b>Теоретические знания,</b>	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<u>1 уровень (1балла)</u> – объем усвоенных знаний составляет более, чем ½;

<p><b>предусмотренные программой</b></p>	<p>(ожидаемым результатам), осмысленность и правильность использования специальной терминологией</p>	<p><u>2 уровень (2 балла)</u> – ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</p>
<p><b>Физическая подготовленность</b></p>	<p>Соответствие физической подготовленности программным требованиям (ожидаемым результатам)</p>	<p><u>1 уровень (1 балл)</u> – ребенок развил менее чем <math>\frac{1}{2}</math> предусмотренных физических качеств для программы;</p> <p><u>2 уровень (2 балла)</u> – развитие способностей составляет более, чем <math>\frac{1}{2}</math>;</p> <p><u>3 уровень (3 балла)</u> – ребенок развил способности предусмотренными программой за конкретный период</p>
<p><b>Техническая подготовленность</b></p>	<p>Эффективность в выполнении сложных технических заданий (уровень владения навыками обработки мяча)</p>	<p><u>1 уровень</u> (начальный, элементарный уровень владения навыками) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие технические задания педагога; (1 балл)</p> <p><u>2 уровень</u> (репродуктивный уровень) – выполнение</p>

		<p>технических действий недоведено до автоматизма и бессознательного выполнения; (2 балла)</p> <p><u>3 уровень</u> (творческий уровень) – выполняет технические действия с высокой эффективностью (3 балла)</p>
<b>Тактическая подготовленность</b>	<p>Овладение индивидуальными и командными тактическими навыками в волейболе</p>	<p><u>1 уровень</u> (1 балл) – ребенок не может эффективно выбрать какой технический приём выбрать и какие действия стоит совершать при определенных игровых ситуациях;</p> <p><u>2 уровень</u> (2 балла) – игрок хорошо овладел понимаем различных ситуаций в игре как эффективно сыграть в них</p>
<b>Спортивные достижения</b>	<p>Результативность участия в соревнованиях разного уровня</p>	<p><u>Не участвовал</u> (0 баллов);</p> <p><u>Участник</u> (2 балла);</p> <p><u>Победитель</u> (дипломант, лауреат) (4 балла)</p>

## Рейтинг результативности

Фамилия, имя	Диагностика результативности					Средний балл
	Теоретические знания	Физическая подготовленность	Техническая подготовленность	Тактическая подготовленность	Спортивные достижения	

Каждый член объединения набирает определенную сумму баллов за различные виды работы.

## Нормативы для оценки игровых умений

№ п/п	Контрольные нормативы	Первый год		Второй год		Третий год	
		связ.	нап.	связ.	нап.	связ.	нап.
Техническая подготовка							
1.	Передача мяча сверху двумя руками у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	5	9	6	10	7
2.	а) Поддача мяча на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	7	7	8	8
	б) Поддача мяча на точность (силовая и планирующая) в прыжке	3	4	3	4	4	5
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи)	3	4	3	5	4	5
4.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону I (с передачи за голову)	3	4	3	5	4	5
5.	Прием мяча поддачи из зоны 5 в зону 2 на точность	7	8	8	9	9	9
6.	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4 (2) с длинной низкой передачи	2	3	3	4	4	5
Тактическая подготовка							
1.	Передача мяча из зоны 3 в зону 4 или 2 (стоя спиной) в соответствии с сигналом	7	6	8	7	9	8

2.	То же в прыжке	4	2	5	1	6	4
3.	Нападающий удар, или «скидка» в зависимости от того, поставлен блок или нет	4	5	5	1	5	6
4.	Командные действия: прием подачи, вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 (по заданию) и нападающий удар (вторая передача выполняется выходящим игроком)	4	4	5	5	6	6
5.	Блокирование одиночные нападающих ударов из зон 4, 3, 2 со второй передачи. Зона неизвестна, направление удара диагональное	4	5	5	5	6	7
6.	Командные действия: организация защитных действий по системе игры «углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	7	7	8	8	9	9

В таблице выше указаны количества успешных повторений действий норматива для получения максимального уровня оценки технической и тактической подготовки

### Сводная таблица учета результатов аттестации

№	ФИ ребенка	Номер критерия					Общая сумма баллов	Уровень освоения программы
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								

Максимальное количество баллов за работу – 25.

**Высокий уровень – 20-25 баллов**

**Средний уровень – 10-19 баллов**

**Низкий уровень – 1- 9 баллов**

## 1.8. Методические материалы

- *особенности организации образовательного процесса*– очная;  
- *формы организации образовательного процесса*: коллективная, групповая, индивидуальная;

*формы организации учебного занятия*- открытое занятие, тренировочное занятие, соревновательное событие.

- *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, игровой;

- *воспитания*: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

- *педагогические технологии*- здоровьесберегающие технологии, технология работы в сотрудничестве, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

-*алгоритм учебного занятия*– мотивационный, основной, заключительный.

-*дидактические материалы*–записи матчей профессиональных команд, приглашение на учебные занятия игроков с профессиональным опытом

***Материально-техническое обеспечение программы:*** для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Мячи волейбольные
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты
7. Мячи набивные (1 кг.)
8. Скакалки
9. Гантели различной массы
10. Секундомер
11. Свободная стенка с деревянным покрытием для индивидуальной работы.

## Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005;
2. Железняк Ю.Д. «Тактическая подготовка волейболистов». Смоленск, 1975
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол ДОС. М.: Физкультуры и спорт, 1991; 4. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 .
5. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист», Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 .
6. Осколкова В.А., Сунгурова М.С.. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт. 1959;
7. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ под общей редакцией М. М. Зверева, М., «Просвещение, 1986;
8. Фидлер М. «Волейбол» – М.: Физкультура и спорт, 1972;
9. Чесноков Ю.Б. «Техника игры» методический сборник выпуск №2, 2006.