МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57»

Утверждаю
и.о. директора МАОУ «СОШ №57»
_____ Г.Н. Милинцева
Приказ № 161
От «27» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности «Волейбол»

Екатеринбург 2026 г.

Содержание

	Наименование	Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность и педагогическая целесообразность программы	6
1.2	Цели и задачи образовательной программы дополнительного образования	6
1.3	Содержание программы	8
	Учебно – тематическое планирование на 1 год	8
	Содержание учебно – тематического планирования на 1 год обучения	9
	Методы обучения	17
1.4	Планируемые результаты реализации программ	18
2	Организационно-педагогические условия	21
2.1	Календарно - тематическое планирование	22
2.2	Программно - методическое обеспечение	27

Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность и новизна программы

Волейбол – популярный вид спорта. Заинтересованность учащихся в волейболе даёт возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Программа «Волейбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Волейбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Волейбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает утомление.

Основные характеристики

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 12-17 лет. Набор детей в группы

проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Объем освоения программы:

1 год обучения (12-17 лет) – 4,5 часа в неделю, 180 часов в год.

Срок реализации программы: 1 года.

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю, 2часа, 2,5 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группа формируются из обучающихся разного возраста, годных по состоянию здоровья состав группы постоянный.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.2 Цели и задачи образовательной программы дополнительного образования.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в волейболе;
- освоение знаний о волейболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, подач, блоков;
- освоение передач мяча и приема мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

3. Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3 Содержание программы

Учебно – тематический план

2022-2023 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Колличество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак-тика	
1.	Введение в программу. Правила игры в баскетбол, инструктаж по технике безопасности	5	2	3	Тестирование
2	Техническая подготовка	78	4,5	73,5	Зачет
3	Тактическая подготовка	69	18,5	51	Камандный зачет
4	Физическая подготовка	22	0	22	Тестиро-вание
5	Сдача контрольных нормативов	5,5	1	4,5	Тестиро-вание
Итого		**180**	**26**	**154**	

Содержание учебно – тематического плана

Тема 1. Введение в программу

Теория: Знакомство с правилами игры в волейбол, правила судейства соревнований по волейболу. Инструктаж техники безопасности при проведении

занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис) ИОТ -029-15

Практика: Выявление уровня подготовки занимающихся, отработка правил игры в волейбол.

Тема 2. Техническая подготовка

Теория: История развития волейбола в России. Великие игроки и тренера. Зоны в волейболе и расстановка игроков. Перемещение игроков на площадке. Развитие физических качеств, для занятий волейболом.

Практика: Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Прием мяча сверху , снизу двумя руками, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, выбор места для подачи, прямой нападающий удар из зоны, блокирование прямого нападающего удара.

Тема 3. Тактическая подготовка

Теория: Тактика игры в защите и в нападении.

Практика: Тактика подачи , тактика передач, тактика обмана, тактика защиты, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка, взаимодействие игроков в разных зонах.

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Кроссовая подготовка, подтягивание на высокой и низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжковые упражнения.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Теория: тестирование теоретической части (по правилам игры в волейбол). Подведение итогов.

Практика: Тестирование (Бег 30 м, Бег 60 м, Челночный бег 3х10 м, Прыжок в длину с места, Бег 2000 м, Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание на высокой, на низкой перекладине). Контрольная игра с гостевой командой.

1.4 Планируемые результаты

По окончанию года обучения учащиеся должны знать:

- История развития волейбола в России;
- правила игры волейбола;

- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять челночный бег 3х10 м, сек;
- передачи мяча сверху и снизу двумя руками;
- выполнять верхний и нижний прием мяча двумя руками;
- выполнять нижнею и верхнюю прямую подачу;
- выполнять прямой нападающий удар из зоны;
- выполнять блокирование прямого нападающего удара.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. 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 без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

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

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина.

Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Содержание раздела «Специальная физическая подготовка»

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
6. В упоре лежа хлопки ладонями.
7. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
8. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
9. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
10. Броски волейбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
11. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Обегание стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4.Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5.передачи мяча над головой на месте.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у волейболистов умения двигаться.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).
2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух

ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Тактика игры в волейбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на волейбольной площадке. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов приемов мяча. Применение необходимого способа приема в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования нападающего удара, выбор направления мяча.

Групповые действия. Представляют собой взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой. Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определённых тактических комбинациях: заранее разученных и согласованных действиях, которые распространены при приёме подач.

*Командные действия. Р*езультативность игры зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и чёткого взаимодействия в групповых действиях, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Тактика защиты.

*Индивидуальные действия. П*редставляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:
1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.
При выполнении подач основными тактическими действиями являются:
1) чередование подач на силу;
2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
3) подача на основного нападающего;
4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
6) подача между игроками;
7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:
1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

Групповые действия. Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:
1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.
Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных

взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

Командные действия. В защите определяются расположением и взаимодействием игроков при блокировании, страховке, приеме подач и нападающих ударов. Существуют системы игры в защите, которые определяются расположением игроков, страхующих блок.

1. Страховка игроком, не участвующим в блокировании.
2. Страховка игроком задней линии (игрок зоны 1, или 6, или 5).
3. Страховка игроками передней и задней линий.

Каждая система игры в защите имеет свой вариант расположения игроков в зависимости от того, из какой зоны противник атакует.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

1.4 Планируемые результаты:

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по волейболу, являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по волейболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по волейболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по волейболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия в волейболе, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

2.4 Оценочные материалы

Контрольные нормативы для учащихся

Физические способности	Контрольные упражнения		
		девочки	мальчики
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,0 / 5,4 / 5,6	4,7 / 5,1/ 5,3
	Бег 60 м, сек	9,6 / 10,4/10,6	8,2 / 9,2 / 9,6
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,0 / 8,8 / 9,0	7,2 / 7,8 / 8,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 /160 /150	215 /190 /170

	Бег 2000 м, мин/сек	10,0/11,4/12,1	8,10/9,40/15,20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+15 / +8 / +5	+11 / +6 / +4
Силовые	Подтягивание на высокой, на низкой перекладине	18 / 12 / 10	12 / 8 / 6

Формы подведения итогов:

- Показательные соревнования и тренировки с районной командой Верх-Исетского района, с приглашением обучающихся школы и родительской общественности;
- дружеские встречи с выпускниками школьной секции волейбола;
- участие в спортивных соревнованиях школьного и районного уровня;
- контрольные упражнения по специальной физической подготовке (стр. 19).

2. Организационно-педагогические условия

Руководитель секции по волейболу, педагог физической культуры Серебренникова Екатерина Викторовна, имеет высшее образование, окончила УралГАФК по специальности специалист по физической культуре и спорту.

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Волейбольное поле 9х18 с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная форма соревновательная);
- Комплект волейбольных мячей (на команду);
- Волейбольная сетка;
- Компрессор для накачки мячей;
- Видеоматериалы о технических приёмах в волейболе (Приложение 2)
- Основные правила волейбола в кратком виде по пунктам (Приложение 1)

2.1 Календарно – тематическое планирование на 1 год обучения

Дата	№	Содержание занятия	кол-во часов
01.09.22	1	Вводное занятие инструкция по Т.Б. 029 История возникновения волейбола.	2,5
06.09.22	2	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	2
08.09.22	3	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите).	2,5
13.09.22	4	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2
15.09.22	5	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2,5
20.09.22	6	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	2
22.09.22	7	Прыжки (особенно в нападении, защите).	2,5
27.09.22	8	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	2
29.09.22	9	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2,5
04.10.22	10	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	2
06.10.22	11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2,5
11.10.22	12	Выбор места для выполнения второй передачи.	2,5
13.10.22	13	Приём мяча сверху двумя руками.	2
18.10.22	14	Сочетание способов перемещений.	2,5
20.10.22	15	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2
25.10.22	16	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3	2,5
27.10.22	17	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2
01.11.22	18	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2,5
03.11.22	19	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2.	2

10.11.22	20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2,5
15.11.22	21	Нижняя прямая подача.	2
17.11.22	22	Выбор места для выполнения подачи.	2,5
22.11.22	23	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	2
24.11.22	24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2,5
29.11.22	25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2
06.12.22	26	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2,5
29.11.22	27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2
13.12.22	28	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2,5
15.12.22	29	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2
20.12.22	30	Выбор места при приёме нижней прямой подачи.	2,5
22.12.22	31	Верхняя прямая подача.	2
27.12.22	32	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2,5
29.12.22	33	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2
10.01.23	34	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2,5
12.01.23	35	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1.	2
17.01.23	36	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2,5
19.01.23	37	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2
24.01.23	38	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 2.	2,5
31.01.23	39	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 4.	2

2.02.23	40	Падения и перекаты после падения.	2,5
7.02.23	41	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2
9.02.23	42	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2,5
14.02.23	43	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2
16.02.23	44	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2,5
21.02.23	45	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2	2
28.02.23	46	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2	2,5
2.03.23	47	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.	2
9.03.23	48	Чередование способов подач.	2,5
14.03.23	49	Чередование способов подач.	2
16.03.23	50	Выбор места для выполнения нападающего удара.	2,5
21.03.23	51	Вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом.	2,5
23.03.23	52	Чередование способов подач.	2
28.03.23	53	Выбор способа приёма подачи: сверху от нижней подачи.	2,5
30.03.23	54	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2

4.04.23	55	Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, а игрок зоны 3 оттянут от сетки.	2,5
6.04.23	56	Вторая передача нападающему, к которому передающий обращён спиной.	2
11.04.23	57	Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2,5
13.04.23	58	Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2
18.04.23	59	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2,5
20.04.23	60	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2
25.04.23	61	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2,5
27.04.23	62	Приём подачи и направление мяча в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий стоит спиной.	2
2.05.23	63	Передача двумя руками в прыжке.	2,5
11.05.23	64	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2
16.05.23	65	Выбор места при блокировании.	2,5
18.05.23	66	Определение времени для отталкивании при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2
23.05.23	67	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиям).	2,5
25.05.23	68	Выбор места и способа перемещения при приёме мяча от нападающего удара.	2
30.05.23	69	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2,5

1.06.23	70	Выбор места при страховке блокирующих нападающих.	2
6.06.23	71	Контрольные нормативы: ОФП.	2,5
8.06.23	72	Контрольные нормативы: СФП.	2
10.06.23	73	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2,5
13.06.23	74	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2
15.06.23	75	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2,5
17.06.23	76	Упражнения для развития ловкости. Учебная игра	2
20.06.23	77	Упражнения для развития быстроты. Учебная игра	2,5
22.06.23	78	Силовые упражнения. Подачи. Учебная игра	2
27.06.23	79	Контрольная игра.	2,5
29.06.23	80	Контрольная игра.	2

Всего: 180 часов

Приложение 1.

Основные правила волейбола в кратком виде по пунктам

Ниже по пунктам представлено ряд правил, которых будет достаточно для объяснения игры школьникам и начинающим волейболистам:

- Играют две команды, каждая состоит из 6-и человек (3 – атакующая линия, 3 – линия защиты).
- За один розыгрыш команде разрешается касаться мяча только 3 раза (блокирование не считается касанием).
- Запрещается ловить, бросать или удерживать мяч.
- Игрок не может дважды касаться мяча (блок не считается).
- Переход игроков осуществляется по часовой стрелке. Переходить (изменять позиции) команда должна после того, как вначале очко набрал соперник, а затем ваша сторона.
- В волейболе 3 партии, каждая играется до 25 очков (для победы в партии должна быть разница в 2 очка, если счёт 24:24, то матч продолжается до тех пор, пока не будет необходимая двух очковая разница).

- Каждая команда в каждой партии имеет право взять 2 тайм-аута длительностью 30 секунд каждый.
- Игрокам задней линии запрещается атаковать из зоны атаки (3-х метровая линия). Если волейболисты задней линии хотят выполнить нападающий удар, то они должны совершить прыжок до 3-х метровой линий, не заступив за неё).
- **Допускается контакт мяча с любой частью тела игрока (ответ для многих интересующихся – ногой в волейболе играть можно).**
- Если двое и более игроков дотрагиваются до мяча одновременно – это считается одним касанием.
- После подачи, игроки передней линии могут меняться позициями между собой.
- На подачу даётся 8 секунд с момента свистка судьи.
- Подача совершается только одной рукой.
- В каждой партии команде разрешено сделать максимум 6 замен (одновременно можно заменять сразу нескольких исполнителей).

Это были перечислены основные правила волейбола, а теперь разберёмся в главных аспектах игры более подробно.

В чём заключается суть волейбола?

Цель волейбола состоит в том, чтобы перевести мяч с помощью рук через сетку на половину поля соперника, пытаясь заставить круглого дотронуться площадки или отскочить за пределы поля от любой части игрока-противника. В то время, команда-оппонент должна предотвратить попадание мяча на своей половине площадки.

Правила волейбола запрещают игрокам дважды бить по мячу. Обычно команда пытается организовать атаку тремя касаниями: первое – приём и одновременная передача на связующего (тот, который стоит под сеткой – зона 3), второе – передача на атакующего, третье – удар.

Победа достаётся тому коллективу, который выиграл больше партий (всего играется от 3-х до 5-и сетов в зависимости от турнира).

Команды, площадка и технические аспекты

Команды, площадка и технические аспекты

Одновременно на площадке должно находиться по 6 игроков. Замены разрешается использовать на протяжении всего матча, однако в одной партии (сете) тренер может сделать максимум 6 замен.

Каждый игрок занимает свою позицию, в зоне атаки (рядом с сеткой) или в зоне защиты (задняя часть площадки за трёхметровой линией). По правилам в волейболе существует 6 зон, каждая имеет свой номер **(смотрите на картинке ниже**). Переход игроков осуществляется по часовой стрелке.

Волейбольная площадка имеет прямоугольную форму размерами 18 на 9 метров. Посреди площадки натягивается сетка на высоте от пола:

- **Для мужчин — 2.43 м.**
- **Для женщин — 2,24 м.**

Для школьников разных возрастов высота сетки имеет следующие значения:

- Мальчики 11-12 лет – 2.20 м.
- Девочки 11-12 лет – 2.00 м.
- Мальчики 13-14 лет – 2.30 м.
- Девочки 13-14 лет – 2.10 м.
- Юноши 15-16 лет – 2.40 м.
- Девушки 15-16 лет – 2.20 м.

Длина окружности волейбольного мяча – 65-67 сантиметров, а вес 250-280 грамм.

Набор очков

Чтобы набрать очко, мяч должен удариться об пол на половине поля противника или уйти за пределы площадки от игрока-соперника – это основной способ набора баллов, однако существует масса других способов пополнить свою копилку очками, например:

- Противник не подал подачу или выполнил её с нарушениями.
- Противник не смог последним ударом перебить мяч через сетку.
- Соперник заступил за среднюю линию поля или коснулся верхнего края сетки во время атаки.
- Неправильное исполнение передачи (удержание или захват мяча в руках).
- Неправильно выполненный переход команды.

Набор очков при блокировке. Игроки обороняющейся команды могут выпрыгнуть и заблокировать удар оппонента, если после блокирования мяч отскочил на половине поля соперника или ушёл от них за пределы поля, то ваша команда получает очко. Если же после блока мяч отскочил на вашу половину площадки, бал присуждается команде напротив.

По правилам партия играется до 25 очков, но если счёт достиг данной отметки, а, ни одна из сторон не имеет преимущество в 2 очка, то сет продолжается до тех пор, пока не будет этой необходимой двух очковой разницы.

А знаете ли вы? Самая продолжительная партия в волейболе длилась 48 минут. Это был матч чемпионата Италии (мужчины), играли команды «Кунео» и «Сислей». Второй сет матча завершился со счётом 54:52.

В зависимости от уровня состязания, в волейболе количество сетов варьируется от 3 до 5. Последняя 5-я партия играется до 15 очков.

Какие бывает нарушения правил в волейболе?

Волейбол – динамичный вид спорта, поэтому в процессе игры участники могут нарушать правила. Нарушениями в волейболе считается:

- Касание мяча одним игроком дважды за один розыгрыш (блок в учёт не берётся).
- Заступ за лицевую линию при подаче.
- Более трёх касаний команды за розыгрыш.
- Нарушения в расстановке.
- Выполнение подачи более 8-и секунд с момента свистка.
- Касание верхнего края сетки.
- Заступ за среднюю линию поля (заступ фиксируется, если рука (и), нога (и) полностью оказываются на половине поля противника.

- Неспортивное поведение волейболистов – удары противников, подножки и т.п.
- Конфликты с судейской бригадой.

Итог

Были кратко представлены правила игры в волейбол. Данную упрощённую версию правил можно использовать для обучения игры школьников разных возрастов. Волейбол – очень интересный и энергичный вид спорта, который для многих является хобби или активным отдыхом. Отметим, что в России волейбол входит в тройку самых популярных видов спорта.

Приложение 2

Видеоматериалы о технических приёмах в волейболе

- https://youtu.be/2yz9LRgj4_o
- https://youtu.be/HDGvd8OZOg8
- https://youtu.be/jjEKi_pWNpQ
- https://youtu.be/-Gdops23Bw8
- https://youtu.be/78YbppnFLJY
- https://youtu.be/eZcMhRQ8BlQ
- https://youtu.be/33Yu4ct6Klc

Программно - методическое обеспечение:

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А.Власов «Волейбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития волейбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение волейболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
2. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
3. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004

4.Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.