

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №12 имени Г.Р. Державина»

Рассмотрена и согласована  
на заседании кафедры  
Протокол № 1  
от 27.08.2020г.

Утверждена

приказом № 125-09 от 28.08.2020г.

Директор



Н.П.Черемисина

Принята на методическом  
Совете гимназии  
Протокол № 1  
от 28.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности**

**«Волейбол»**

**(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Баранов Геннадий Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

Тамбов

2020

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол», в т.ч. для дистанционного обучения
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Баранов Геннадий Юрьевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.,</p> <p>письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206,</p> <p>письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17,</p> <p>Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная, оздоровительная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Год разработки программы	2020
4.8. Возрастная категория обучающихся	11-14 лет

## **Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Волейбол» составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС ООО 2010 г.

В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии со стандартами второго поколения.

### **Направленность программы:**

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (5-9 кл.).

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующих образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений.

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В соответствии с целью можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

**Основные задачи:**

**1. Оздоровительная задача.**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

**2. Образовательные задачи.**

- обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи.**

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности;

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.

- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

- принцип культуросообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность основывается на общечеловеческих ценностях физической культуры или иных национальных культур, спортивных и оздоровительных традиций.

- принцип коллективности предполагает, что спорт и оздоровление в детско-взрослых коллективах даёт школьнику опыт взаимодействия с окружающими, создаёт условия для позитивного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни и спортивной самореализации.

- принцип поддержки самоопределения воспитанника. Приобретение школьниками опыта самоопределения происходит в совместной со сверстниками и взрослыми практике спортивных состязаний, в ходе открытой друг для друга практики «заботы о себе».

### **Программа рассчитана на детей 11-14 лет.**

Особенности набора детей – учащиеся пятого-девятого классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная.

**Количество учащихся в группе:** составляет 10-15 человек.

**Формы обучения:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

При изучении программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесный метод;

а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

**Место проведения:** занятия проводятся на воздухе (на спортивной площадке школы), в холодное время года – в спортивном зале.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Объём программы:** 124 часов.

**Срок реализации:** 2 года.

### **Общая характеристика курса**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

**В предложенной программе выделяются четыре раздела:**

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Основы техники волейбола.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

**В разделе «Теоретические основы физической культуры и спорта»** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся об истории волейбола о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

**В разделе «Специальная физическая подготовка»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

**В разделе «Основы техники волейбола»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

**В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

№	Учебный материал	часов		
		т	п	
	<b>1. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>8</b>	-	Опрос-игра, тестирование
<b>1</b>	История развития спорта. Развитие волейбола в России.	<b>1</b>	-	
<b>2</b>	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	<b>1</b>	-	
<b>3</b>	Знания, умения и навыки гигиены. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	<b>1</b>	-	
<b>4</b>	Основы здорового питания.	<b>1</b>	-	
<b>5</b>	Предупреждение травматизма.	<b>1</b>	-	
<b>6</b>	Правила игры в волейбол	<b>2</b>	-	
<b>7</b>	Правила соревнований	<b>1</b>	-	
	<b>2. Специальная физическая подготовка</b>		<b>8</b>	
<b>8</b>	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости		<b>3</b>	
<b>9</b>	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий		<b>2</b>	
<b>10</b>	Игры развивающие физические способности		<b>3</b>	

<b>3. Основы техники волейбола.</b>			
<b>Стойки и перемещения 11</b>		<b>1</b>	<b>10</b>
	Стойка игрока (исходные положения)		2
	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1	4
	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)		4
<b>Передачи мяча 16</b>		<b>1</b>	<b>15</b>
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)		3
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)		3
6	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	3
7	Передача мяча снизу двумя руками над собой		3
8	Передача мяча снизу двумя руками в парах		3
<b>Подачи мяча 9</b>			
9	Нижняя прямая		3
10	Верхняя прямая	1	3
11	Подача в прыжке		2
<b>Атакующие удары (нападающий удар) 6</b>			
12	Прямой нападающий удар (по ходу)	-	2
13	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	-	4
<b>Прием мяча 11</b>			
14	Прием мяча снизу двумя руками		4
15	Прием мяча сверху двумя руками	1	4
16	Прием мяча, отраженного сеткой		2
<b>Блокирование атакующих ударов 7</b>			
17	Одиночное блокирование		2
18	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1	2
19	Страховка при блокировании		2
<b>Комбинированный упражнения 16</b>			
20	Подача – прием;	-	4
21	Подача – прием – передача;	-	4
22	Передача – нападающий бросок;	-	4
23	Нападающий бросок – блок.	-	4
<b>Тактические действия игроков 9</b>			
	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	-	3
	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	-	3
	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	-	3
<b>Тактические игры 32</b>			
24	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите		4
25	Групповые тактические действия в нападении, защите	1	3
26	Командные тактические действия в нападении, защите	1	3
27	Двухсторонняя учебная игра		20
<b>Судейская практика 6</b>			
27	Судейство учебной игры в волейбол	1	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>122</b>



## Содержание учебного плана

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

### **I. Теоретические основы физической культуры и спорта – 8 часов**

Теоретические знания позволяют волейболистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тема 1. История развития спорта. История зарождения спорта от древнейших времён до современности. Олимпийские игры в Древней Греции. Зарождение олимпийского движения в современности. Система международных и российских соревнований. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Место физической культуры и спорта в жизнедеятельности современного человека. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Социальная функция спорта в развитии общества. Роль физической активности в сохранении здоровья.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила соревнований, единых квалификационных требований по волейболу, федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу, общероссийские антидопинговые правила, о противоправном влиянии на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 4. Знания, умения и навыки гигиены. Личная гигиена занимающихся спортом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Необходимость соблюдения режимов дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена.

Тема 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни. Личная гигиена юного волейболиста. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 6. Основы здорового питания. Сбалансированное питание: белки, жиры, углеводы. Энергетический баланс организма. Соблюдение режима питания. Разнообразие пищи.

## **II. Специальная физическая подготовка – 8 часов**

Специальная физическая подготовка - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### **Практические занятия.**

В состав ОФП входят: строевые упражнения и команды для управления

группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы:

первая - для мышц рук и плечевого пояса,

вторая - для мышц туловища и шеи;

третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м (10-12 лет), от 10 до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м (мальчики), 300-800 м (девочки).

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча (1-3 кг) из различных положений.

**Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры.

**Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.** Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты.** Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

## **Общая физическая подготовка.**

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся. Раздел «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у школьников общую культуру движений, укрепляет их здоровье, содействует развитию и совершенствованию умений и навыков, развивает основные физические качества.

Принципы: от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно, от класса к классу обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

В дальнейшем обучении каждый год циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения мячом, с повышением физических и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносила радость и удовольствие.

## **III. Основы техники волейбола – 122 часа**

- 1. Стойки и перемещения – 11 часов**
- 2. Передачи мяча – 16 часов**
- 3. Подачи мяча – 9 часов**
- 4. Атакующие удары – 6 часов**
- 6. Прием мяча – 11 часов**
- 7. Блокирование атакующих ударов – 7 часов**
- 8. Комбинированные упражнения – 16 часов**
- 9. Тактические действия игроков – 9 часов**
- 10. Тактические игры – 32 часа**
- 11. Судейство игр – 6 часов**

### **Основы техники волейбола.**

*Практика:*

#### **Стойки и перемещения**

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка,

тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег.

### **Комплекс упражнений**

1. В стойке волейболиста:
  - выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
  - приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
  - двойной шаг вперёд-назад.
2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.
3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.
4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передача мяча сверху двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
- 2) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
- 3) Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все

остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4) В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5) В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6) В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

7) Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8) Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9) Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10) В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

11) Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12) Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13) В парах: передачи мяча через сетку.

14) Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15) Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### **Приём мяча снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча который осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Комплекс упражнений**

1) Имитация приёма мяча в исходном положении.

2) Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

- 3) В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
- 4) Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
- 5) Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястьях выпрямленных рук.
- 6) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- 7) Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- 8) Приём мяча, брошенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
- 9) В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- 10) Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- 11) Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

### **Верхняя прямая подача мяча**

#### *Техника выполнения:*

И.п.- стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. В правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону – вверх. Тяжесть тела переносится на правую, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

### **Комплекс упражнений**

- 1) Имитация ударного движения
- 2) Имитация подбрасывания мяча (без удара).
- 3) Выполнение верхней прямой подачи;
- 4) Первый номер принимает и.п. для выполнения верхней прямой подачи и начинает движение рукой вперед – вверх. Второй встает сзади и кладет ладонь правой руки на ладонь отведенной за голову руки партнера и оказывает сопротивление;
- 5) И.п. – второй номер стоит напротив и держит на вытянутых вперед-вверх руках. Первый делает замах и выполняет ударное движение по мячу.
- 6) Подача мяча в стену с расстояния 5-7 м.
- 7) Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м. Следует постепенно увеличивать расстояние, отходя к лицевой линии.
- 8) Подача мяча в левую и правую половины площадки.
- 9) Поддачи мяча на точность в заданную зону.

### **Техника нападения. Практические занятия.**

1. Индивидуальные действия: выбор места для вторых передач, различных по высоте и расстоянию, стоя на площадке и в прыжке; для нападающего удара (с различных передач мяча у сетки и из глубины площадки); чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока, слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии (различные по высоте и расстоянию); передача двум нападающим на линии с применением отвлекающих действий руками, туловищем; имитация второй передачи и обман (передача через сетку) на месте и в прыжке (боком и спиной в направлении передачи); имитация нападающего удара и передача в прыжке через сетку (в зону нападения); чередование способов нападающего удара.

2. Групповые действия: взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 2 при второй передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при скрестном перемещении в зонах - из центра на край сетки (при второй передаче); игрока зоны 3 с игроком зоны 4 в условиях чередования передач, различных по высоте и расстоянию, стоя лицом и спиной в направлении передачи; взаимодействие игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1. Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 при приеме подач на силу и нацеленных, приеме нападающих ударов; игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 4 (при приеме подачи - для второй передачи, в доигровке - для удара; игроков зон 4,3 и 2 с игроком зоны 1, выходящим к сетке (при первой передаче); игрока, выходящего из зоны 1 при второй передаче с игроками зон 4, 3 и 2.

3. Командные действия: система игры через игрока передней линии - прием подачи и первая передача: а) в зону 3, вторая передаче в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к ним; б) в зону 4 и 2 (чередование), вторая передача в зоны 3 и 2 (3 и 4); в) в зону 2, вторая - назад за голову, где нападающий удар выполняет

игрок зоны 3; система игры через выходящего: прием подачи, первая передача игроку зоны 1, вышедшему к сетке, вторая передача нападающему, к которому передающий обращен лицом (в зоны 3 и 4) и спиной (в зону 2).

### **Техника защиты. Практические занятия.**

1. Индивидуальные действия: выбор места, способа перемещения и способа приема мяча от подачи, нападающего удара и обманных приемов: выбор места, способа перемещения, определение направления удара и зонное блокирование; выбор места и способа приема мяча при страховке блокирующих, нападающих, принимающих «трудные» мячи.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: а) зон 3 и 2,3 и 4 при групповом блокировании (удары по ходу); б) игрока зоны 3, не участвующего в блокировании с блокирующими игроками зон 2



и 4; игроков задней линии -страховка игроков, принимающих «трудные» мячи в пределах площадки и выходящих после приема за ее границы; игроков задней и передней линии: а) зоны 6 с блокирующими (в рамках системы «углом вперед»); б) зоны 6 с не участвующими в блокировании; в) зон 5 и 1 с блокирующими.

3. Командные действия: прием подачи - расположение игроков при приеме подачи различными способами (в условиях чередования в дальние и ближние зоны), когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, 2 (игрок зоны 3 оттянут назад); игрок зоны 2 (4) стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 2 (4), после приема игрок зоны 2 (4) идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 играет в нападении в зоне 2 (4); передача в зону 2, стоя спиной к нападающему; расположение игроков при приеме подачи, когда выход к сетке осуществляет игрок зоны 1 из-за игрока; системы игры - расположение игроков при приеме мяча от соперника «углом назад», с применением групповых действий по программе данного года обучения и в условиях чередования нападающих действий; переключение в вариантах построения системы «углом вперед» и «углом назад» в соответствии с характером нападавших действий.

### **Нападающий удар**

*Техника выполнения:*

Техника нападающего удара включает в себя четыре фазы: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление.

Техника выполнение разбега и прыжка.

Разбег состоит из микрофаз, характеризующихся своеобразием внешней формы движений и особенностями нервно-мышечной деятельности. Во время выполнения разбега и прыжка усилия волейболиста направлены на решение двух основных задач - достижения наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности по отношению к траектории полета мяча. Соотношение этих задач изменяется по ходу развития двигательного действия, обуславливая вариативность и стабильность его фазовой структуры.

Разбег по своему ритмическому рисунку расчленяется на три микрофазы: начало, середина и напрыгивание:

- в первой, стартовой микрофазе, волейболист, еще не определив характера траектории полета мяча (второй передачи), выполняет один или два "ступающих" шага в замедленном темпе с характерной для ходьбы двойной опорой;

- во второй, подготовительной микрофазе, игрок определяет траекторию полета мяча и корректирует скорость своего перемещения. Если передача занижена, то скорость движения резко возрастает и ходьба переходит в бег. Если же мяч направлен по высокой траектории, то скорость движения увеличивается незначительно, а иногда и замедляется;

- в третьей микрофазе - напрыгивании - игрок выполняет широкий беговой шаг, который органически сливается с последующими движениями. От слитности усилий и их быстроты в этот момент зависит

эффективность использования силы инерции, образуемой горизонтальной скоростью разбега для прыжка вверх.

#### Техника удара по мячу.

Техника удара по мячу составляет вторую фазу нападающего удара. Здесь также, движения расчленяются на две микрофазы: замах и собственно ударное движение.

Удар по мячу осуществляется за счет резкого последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет такой нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (ее плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре.

### **Комплекс упражнений**

1) Нападающий удар по ходу из зоны №4 с высокой передачи из зоны №3 направляется в зоны №4,6,5.

2) Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3 в зону 2 мяч направляется из зон 2, 6, 1.

3) Нападающий удар из зон 4,3 и 2 со средней по высоте передач.

4) Нападающий удар из зон 4, 3, и 2 с высоких и удаленных от сетки передач.

#### **Тема 4. Участие в соревнованиях.**

*Практика:* Участие учащихся в товарищеских матчах, в внутришкольных соревнованиях.

#### **Тема 5. Промежуточная аттестация в форме тестирования.**

*Практика:* Мониторинг физического развития. Сдача учащимися контрольных нормативов.

**«Примерные показатели двигательной подготовленности»**

**ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ:**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	с 6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

**Технико-тактическая подготовка.**

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

## **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний.*  
Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.*  
Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий*

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление об истории развития волейбола в России;*  
О правилах личной гигиены, профилактики травматизма  
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.  
Играть в волейбол по упрощенным правилам.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

*Учащиеся получают возможность научиться:*

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Проверка тестовых нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения и выявления динамики физического развития учащихся, а также с целью более правильного распределения нагрузки на занятиях.

## **Условия реализации программы**

### *Материально-техническое обеспечение*

Для занятий необходим спортивный зал или спортивная площадка, которые соответствуют необходимым санитарно-гигиеническим нормам;

- Волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, резиновые, набивные различной массы, теннисные для метания;
- Скакалки;
- Секундомер, свисток, рулетка.

### *Информационное обеспечение:*

в условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

### *Кадровое обеспечение*

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

## **Формы контроля**

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм:

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

#### Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

#### Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические исполнение заданий в рамках пройденного материала.

### Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

Непременным условием правильной организации учебного процесса является тщательно продуманное планирование учебной работы. С этой целью составляется *рабочая программа* изучаемых систем упражнений и по возрастам (группам). Особую роль играет основная составная часть процесса обучения – занятие.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1. вводная часть;
2. тренировочные упражнения;
3. партнёрские упражнения;
4. игра

Продолжительность каждой части учебного занятия и распределение учебного материала должны изменяться в зависимости от степени подготовленности, возраста, способностей обучающихся, сложности материала. По мере увеличения количества разучивания правил и системы игры появляется необходимость уделять больше времени повторению пройденного материала и совершенствованию стиля и манеры исполнения.

### **Методическое обеспечение программы**

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Введение.	Беседа, игра, диагностическое тестирование.	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, мяч, свисток	Диагностическое занятие.
2.	Броски, подача мяча	Объяснение, тренинг, практическая работа.	Методы организации учебно-познавательной	План-конспект, диагностический тест, мяч,	Контрольное занятие.

			деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	свисток	
3.	Приём мяча	Объяснение, тренинг, практическая работа.	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, мяч, свисток	Контрольное занятие.
4.	Итоговое занятие.	Учебная игра по правилам соревнований	Методы организации учебно-познавательной деятельности, методы стимулирования, методы контроля и самоконтроля.	План-конспект, диагностический тест, мяч, свисток	Контрольное занятие.

### Список литературы для педагога

1. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программа рекомендации. Волгоград, 2012 г.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры, 2011 г.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. ФГОС, 2014 г.
4. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры, 2001 г.
5. Физическая культура. 2 класс: поурочные планы/ М.С.Блудлина, С.В.Емельянов- Волгоград: изд-во «Учитель- АСТ», 2010 г.
6. Беляев А.В. и др. Волейбол. /Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2000.-368 с.
7. Волейбол. Примерные программы для систем дополнительного образования детей ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2003
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник. –М.: Фис, 1991.
9. Куньянский В.А. Волейбол: Методическое пособие по подготовке судей. –М.Издательский Дом «Грааль», 2001.

10. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
12. Официальные правила волейбола с дополнениями и изменениями. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
13. Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.
14. Уроки волейболу. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. \–М.: Физкультура и спорт, 1985

### **Список литературы для учащихся**

1. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
2. Школа мяча по П.Ф Лесгафту, 2016

### **Интернет-ресурсы**

<https://portalpedagoga.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://sport-men.ru/>