

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №113  
с углубленным изучением информационно-технологического профиля  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**Принята**

решением педагогического совета,  
протокол от 25.05.2022 №10

**Утверждена**

приказ директора  
от 25.05.2022 №88

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-14 лет

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года

Количество часов: 432

Составитель: Д.О. Белоусов, педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

**1.1.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с учебно-производственным планом ГБОУ школы №113 2022-2023 учебный год на основе Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р.

При разработке данной программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- распоряжение Комитета по образованию от 14.03.2016 №701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»;
- распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Положение об отделении дополнительного образования детей образовательного учреждения, утвержденное приказом директора от 09.01.2019 №17
- Положение о порядке проектирования дополнительных общеразвивающих программ (рабочих программ), утвержденное приказом директора от 09.06.2017 №183.

**1.3.** Дополнительная образовательная программа «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**1.4.** Уровень освоения программы – базовый.

**1.5.** Игра в волейбол доступна всем желающим. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры «Волейбол» в образовательном учреждении определили следующие факторы: популярность в детской среде, доступность, возможностями учебно-материальной базы образовательного учреждения (спортивный зал, волейбольная площадка).

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, его мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, укрепление психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания эмоционально-волевой сферы учащихся: умение управлять эмоциями, соблюдать контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Спортивная игра эффективно позволяет расширить информированность ребенка в области оздоровления и развития его организма.

**1.5.** Данная образовательная программа рассчитана на детей 11-14 лет, проявляющих интерес к занятиям волейболом.

**1.6.** Цель программы - формирование у учащихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры, тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях, навыкам регулирования психического состояния;
- развивать техническую и тактическую подготовленность учащихся в данном виде спорта;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время, чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.7.** Срок реализации программы 3 года. Программа рассчитана на 432 часа:

- 1 год обучения 144 часов (36 учебных недель);
- 2 год обучения 144 часов (36 учебных недель);
- 3 год обучения 144 часов (36 учебных недель).

Срок и объем освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Форма организации занятий: групповая, с учетом индивидуальных достижений учащихся.

Формы подведения итогов: выполнение контрольных нормативов; соревновательная практика (соревнования различного уровня).

Комплектование групп осуществляется на основании выполнения учащимися нормативов физической и технической подготовленности, соответствующих году обучения. Все учащиеся обязательно должны быть допущены врачом к занятиям.

Списочный состав групп формируется в соответствии с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы, по норме наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; на 3-м году обучения - не менее 10 человек.

Начало обучения учащихся осуществляется при наличии:

- заявления от родителей;
- медицинского заключения о допуске к занятиям.

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол» используется:

- большой и малый спортивные залы образовательного учреждения;
- спортивный инвентарь: гимнастические маты, гимнастическая стенка, скамейки, скакалки, гимнастические палки, гантели, конусы, фишки, набивные мячи, мячи волейбольные, сетка волейбольная.

**1.8.** Планируемые результаты.

Личностные:

- понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;

- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;
- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

## 2. Учебный план

### 2.1. Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	5	5	0	
2.	Общефизическая подготовка	24	2	22	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	45	0	45	
5.	Тактическая подготовка	24	12	12	
6.	Игровая подготовка	30	0	30	
7.	Контрольные и календарные игры	6	0	6	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

### 2.2. Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	2	2	0	
2.	Общефизическая подготовка	27	2	25	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	10	2	8	Выполнение контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	42	0	42	
5.	Тактическая подготовка	16	8	8	
6.	Игровая подготовка	33	0	33	
7.	Контрольные и календарные игры	14	0	14	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

### 2.3. Третий год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы волейбола. Правила игры	2	2	0	
2.	Общефизическая подготовка	26	0	26	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов

4.	Техническая подготовка	36	0	36	
5.	Тактическая подготовка	16	8	8	
6.	Игровая подготовка	26	0	26	
7.	Контрольные и календарные игры	18	0	18	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения занятий во время каникулярного времени.

В период школьных каникул возможен переменный состав учащихся.

### 4. Содержание программы

#### Первый год обучения (144 часа)

##### **1. Общие основы волейбола. Правила игры (5 часов)**

Общие основы волейбола.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

##### **2. Общефизическая подготовка (24 часа)**

Строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках.

Бег: 20,30,60 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 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.

Подвижные игры: «Салки», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки», «Встречная эстафета с мячом». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

##### **3. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу

«челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол. Сжимание теннисного мяча. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером; в зависимости от действия партнера изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара, держа в руке теннисный мяч. Метание теннисного или хоккейного мяча в цель на стене или на полу с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой волейбольного мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

#### **4. Техническая подготовка (45 часов)**

Стойки и перемещения: стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений; двойной шаг назад, скачок назад, вправо, влево, остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

Передачи мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку; передачи из глубины площадки для нападающего удара; передача, стоя на месте в тройке на одной линии, в зонах 4-3-2, 2-3-4; 6-3-2, 6-3-4; передача в прыжке, встречная передача в прыжке в зонах 3-4, 3-2, 2-3.

Отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Подача: нижняя прямая, верхняя прямая - подряд 15-20 попыток; в левую и правую половину площадки; соревнование на большее количество подач без промаха, на точность из числа заданных.

Нападающие удары: удар прямой по ходу по мячу; по мячу, подброшенному партнером; удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

### **5. Тактическая подготовка (24 часа)**

Индивидуальные действия: для подачи; выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке, двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Выбор места для второй передачи, подачи верхней прямой, нападающего удара; чередование верхней и нижней подач; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной; подача на игрока, слабо владеющего приемом подачи.

Выбор места для выполнения второй передачи; подачи; нападающего удара; вторая передача их зоны 3 в зону 4 или 2, стоя лицом и спиной к нападающему; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; имитация второй передачи и «обман» через сетку.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

### **6. Игровая подготовка (30 часов)**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

### **7. Контрольные и календарные игры (6 часов)**

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

## **Второй год обучения (144 часа)**

### **1. Общие основы волейбола. Правила игры (2 часа)**

Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу. Последовательность обучения волейболистов. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу.

Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.

Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### **2. Общефизическая подготовка (27 часов)**

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.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Эстафетный бег с этапами от 10 до 40 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. 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.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными или скрестными шагами.

### **3. Специальная физическая подготовка (10 часов)**

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с баскетбольным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных мячей, укрепленных на разной высоте. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад, движение руками с шагом правой ногой вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке. Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Стоя у стены с утяжеленным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

#### **4. Техническая подготовка (42 часа)**

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2, 5-2, 6-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3, 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

#### **5. Тактическая подготовка (16 часов)**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5, 1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи, нападающих ударов, обманных нападающих ударов; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими; игроков зоны 6 с блокирующим игроком зоны 3 и страхующими игроками зон 4 и 2; игроков зон 4 и 2 при приеме нападающих ударов и обманов.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

#### **6. Игровая подготовка (33 часа)**

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите.

#### **7. Контрольные и календарные игры (14 часов)**

Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

## **Третий год обучения (144 часа)**

### ***1. Общие основы волейбола. Правила игры (2 часа)***

Последовательность и этапы обучения волейболистов. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация. Задачи тренировочного процесса.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Планирование и контроль спортивной подготовки. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила пляжного волейбола. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

### ***2. Общефизическая подготовка (26 часов)***

Бег: 20,30,60 м, повторный бег-два-три отрезка по 20-30 м. Метания: теннисного мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; броски набивного мяча из различных положений. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Подвижные игры: «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

### ***3. Специальная физическая подготовка (20 часов)***

Бег по прямой лицом или спиной вперед, боком – приставными или скрестными шагами вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки в глубину с гимнастической стенки. Спрыгивание с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и двух ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, толчком двух ног. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и двумя ногами. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и ловля. Броски набивного мяча двумя руками из стойки волейболиста на дальность. Многократные передачи утяжеленного мяча в стену и ловля его. Поочередные броски и ловля утяжеленных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о пол.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча через сетку, расстояние 4-6 м. Поддачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. В парах. С утяжеленным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх одной. Перемещение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами вправо и влево, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с

поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного волейбольного мяча. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

#### **4. Техническая подготовка (36 часов)**

Перемещения: прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

Передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2, 5-2, 6-4; стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед-вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

Подачи: нижняя пряма, верхняя прямая, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность.

Нападающие удары: прямой сильнейшей рукой из зон 4, 3,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки; прямой слабейшей рукой; с переводом вправо из зоны 2 с поворотом туловища вправо.

Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.

Прием мяча: сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи; прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке; нападающего удара в парах, через сетку на точность; сверху двумя руками с последующим падением, снизу одной рукой с выпадом в сторону с последующим падением и перекатом на бедро; прием отскочившего от сетки мяча.

Блокирование: одиночное в зонах 3,2,4, стоя на подставке, нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером и с передачи; блокирование в прыжке с площадки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте; блокирование удара с переводом вправо; блокирование поочередно ударов прямых и с переводом.

#### **5. Тактическая подготовка (16 часов)**

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании, при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи; от обманной передачи; выбор способа приема мяча от подачи; выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником.

Выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; при блокировании; при страховке партнера, принимающего подачу, нападающий удар; блокирующих, нападающих; выбор способа приема подачи; способа приема мяча от обманных нападающих ударов; способа перемещения и способа приема от нападающих ударов; блокирование определенного направления.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи; игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». Расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4, перемещающийся в зону 3.

#### **6. Игровая подготовка (26 часов)**

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста.

Умение готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Составление комплекса общеразвивающих упражнений.

#### **7. Контрольные и календарные игры (18 часов)**

Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу.

### **5. Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы позволяют оценить уровень физической и технической подготовленности детей. Для эффективной работы преподавателя важно знать начальный уровень готовности детей, а также знать иметь представление об уровне технической подготовленности волейболистов. Для оценки начального уровня физической готовности занимающихся к дисциплине мы предлагаем принимать следующие тесты: бег 30 м, бег 30 м (5\*6м), бег 92 м с изменением направления(ёлочка), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.). Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год (в начале года и в конце).

#### **5.1.1. Контрольные упражнения по ОФП и СФП (юноши)**

№	Контрольные нормативы	Возраст (лет)		
		11 - 12	12 - 13	13 - 14
1.	Бег 30 м, сек	5,5	5,3	5,1
2.	Бег 30 м (5х6м), сек	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек.	26,0	25,5	24,9
4.	Прыжок в длину с места, см	160	180	200
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	36	38

#### **5.1.2. Контрольные упражнения по ОФП и СФП(девушки)**

№	Контрольные нормативы	Возраст (лет)		
		11 - 12	12 - 13	13 - 14
1.	Бег 30 м, сек.	5,8	5,6	5,4
2.	Бег 30 м (5х6м), сек.	-	-	-
3.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», сек.	28,7	28,0	27,4
4.	Прыжок в длину с места, см	145	155	165
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	34	36

**Бег 30 м:** По зрительному сигналу учащийся бежит расстояние 30 метров на максимальной скорости.

**Бег 30 м: 5хбм.** На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

**Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.** На волейбольной площадке расположить 7 набивных (1 кг) мячей, мяч № 7 на расстоянии 1 м от лицевой линии. Спортсмен располагается за лицевой линией. По сигналу он начинает бег, касаясь мячей поочередно (№ 1,2,3,4, 5, 6), каждый раз возвращаясь и касаясь мяча за лицевой линией (№ 7). Время фиксируется секундомером

**Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги держит партнер), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

## **6. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

1. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляется в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
2. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:
  - ориентация уровня нагрузки учащихся на соответствующие показатели, достигнутые учащимися школы;
  - увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
  - соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
  - учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.
3. Занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов волейбола и других видов спорта.
4. Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальных особенностей учащихся.
5. Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения занятий.
6. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и учащегося. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.