

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Киселёвского городского округа  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 27»

Принято на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 27»  
Протокол № 4 от 26.10.2020г.



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №27»  
Ю.М. Сидорова  
Приказ № 112 от 26.10.2020г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год (35 часов)  
Возраст обучающихся: 7-18 лет.

Разработчик: Середя Оксана Николаевна  
педагог дополнительного образования

Киселёвский городской округ  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка Программы	3
2.	Учебный план Программы	5
3.	Методическое сопровождение Программы	10
3.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	10
3.2.	Общая физическая подготовка	10
3.3.	Специальная физическая подготовка	11
3.4.	Основы волейбола	13
4	Техника безопасности в процессе реализации Программы	14
5	Материально-техническое обеспечение Программы	14
6	Формы аттестации и оценочные материалы	15
7	Перечень информационного обеспечения	16

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196, Уставом организации.

Дополнительная общеразвивающая программа по волейболу (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные программы по развитию двигательных навыков и физических качеств школьников, материально-технические условия для реализации которых имеются в учреждении.

Данная Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств через обучение игре в волейбол, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия волейболом способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Игровая обстановка в волейболе приучает занимающихся действовать инициативно, находчиво и быстро, что требует проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры вызывает эмоциональный подъем, поддерживает постоянную активность. Игра в волейбол создаёт благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа сконцентрирована на формировании навыков физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с учащимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация, являясь важным и неотъемлемым компонентом воспитательной работы в организации, может быть включена в направление работы школьного спортивного клуба, как структурного подразделения, либо как общественного объединения организации.

**Целью** Программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям волейболом.

**Задачи** Программы:

- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формировать культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами волейбола;
- укреплять здоровье, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Дополнительные формы деятельности обучающихся в рамках Программы:

- показательные выступления;
- спортивно-массовые мероприятия и др.

Для успешной организации и осуществления образовательного процесса используются следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по волейболу осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Требования к уровню физической подготовленности учащихся не предъявляются. На обучение принимаются дети от 7 до 18 лет. Группы формируются из всех желающих, прошедших медицинский осмотр, в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Разница в возрасте учащихся в группе не должна превышать два-три года. В зависимости от контингента, группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными. Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп – 30 человек.

Планируемые результаты освоения Программы:

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств.

Формы аттестации: участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

*Учебный план* содержит перечень разделов предметных областей, определяет их последовательность, количество часов по каждой области, а также форму аттестации/контроля. Количество часов указывается из расчета на одну группу.

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практические занятия должны преобладать над теоретическими.

Нормативный срок освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу – 1 год. Учебный план для обучения по Программе разрабатывается из расчета 36 учебных недель без учета каникул и праздничных дней. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и составляет 1 час.

*Годовой учебный план*

№	Предметные области	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	11
3	Основы волейбола	14
4	Специальная физическая подготовка	7
Общее количество часов		36

*Календарно-тематическое планирование* направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

*Календарно-тематический план*

№ п.п	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата
1	1 ч	<b>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</b> Краткий исторический очерк развития волейбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Изучение верхней передачи мяча сверху.	
2	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Закрепление навыка передачи мяча сверху. <b>Обучение приёму и передаче мяча снизу двумя руками.</b>	
3	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	

		<p>Сведения о строении и функциях организма человека Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты.</b> <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
4	1 ч	<p><b>Правила игры.</b> <b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Отбивание мяча кулаком через сетку.</b> Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. Нижняя боковая подача.</p>	
5	1 ч	<p><b>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.</b> Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Нижняя и верхняя передачи.</b> Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации.</p>	
6	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Нижняя и верхняя передачи.</b> <b>Введение в начальные игровые ситуации.</b> Нижняя боковая подача.</p>	
7	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя и верхняя передачи. Введение в начальные игровые ситуации. <b>Нижняя боковая подача.</b></p>	
8	1 ч	<p>Контрольное испытание по общей физической подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол». (или Подвижные игры и эстафеты)</p>	
9	1 ч	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</p>	

		<p>Подвижные игры и эстафеты.          Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.          Введение в начальные игровые ситуации.          Нижняя боковая подача.</p>	
10	1 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка.          Совершенствование передач мяча сверху и снизу.          Введение в начальные игровые ситуации.  <b>Подводящие упражнения для нападающих действий.</b>  <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b>          Игры «Перестрелка», «Пионербол».</p>	
11	1 ч	<p><b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b>          Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Нижняя и верхняя передачи.          Прямая нижняя подача мяча.          Учебно-тренировочная игра.          Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</p>	
12-15	4 ч	<p>Общая и специальная физическая подготовка.          Нижняя и верхняя передачи.          Нижняя боковая и прямая подачи.          Нижняя и верхняя передачи.          Учебно-тренировочная игра.  <b>Игры «Охотники и утки», «Пионербол», «Перестрелка с капитаном».</b></p>	
16-18	3 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Основные стойки, перемещения и остановки.  <b>Подводящие упражнения для верхней подачи.</b>          Подвижные игры и эстафеты.          Организация и проведение соревнований.</p>	
19-20	2 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.  <b>Нижняя боковая и прямая подачи.</b>  <b>Техника верхней подачи.</b>          Учебно-тренировочная игра.</p>	
21	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.          Основные стойки, перемещения и остановки.          Нижняя и верхняя передачи.          Нижняя боковая и прямая подачи.</p>	

		<b>Техника верхней подачи.</b> <b>Двухсторонняя игра в волейбол.</b>	
22	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. Обучение нападающему удару. <b>Совершенствование техники верхней подачи мяча.</b> Подвижные игры и эстафеты.	
23	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Совершенствование передач мяча. Основные виды перемещений к мячу. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. <b>Техника верхней подачи.</b> <b>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</b>	
24	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Упражнения в парах с мячом. Техника игры в волейбол. Нижняя передача над собой и за спину. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты.	
25	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> <b>Совершенствование передач мяча.</b> Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. Игры и эстафете с элементами волейбола. Совершенствование приёма мяча снизу. Учебно-тренировочная игра.	
26	1 ч	Совершенствование передач мяча. Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча. <b>Закрепление техники верхней подачи мяча.</b> <b>Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</b>	
27	1 ч	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в волейбол. <b>Нижняя передача над собой</b> Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	
28	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки.	

		<p>Введение в начальные игровые ситуации.  <b>Совершенствование техники верхней подачи мяча.</b>  Учебно-тренировочная игра.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
29	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Совершенствование передач мяча.  <b>Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.</b>  <b>Закрепление техники верхней подачи мяча.</b>  Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.</p>	
30	1 ч	<p><b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>  Упражнения в парах с мячом.  Техника игры в волейбол.  Нижняя передача над собой и за спину.  Учебно-тренировочная игра.  Подвижные игры и эстафеты.</p>	
31	1 ч	<p><b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b>  <b>Совершенствование передач мяча.</b>  Совершенствование техники нижней (прямой и боковой) подач мяча.  Закрепление техники верхней подачи мяча.  Учебно-тренировочная игра.</p>	
32	1 ч	<p>Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.  Учебно-тренировочная игра.</p>	
33	1 ч	<p><b>Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.</b>  Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.  <b>Прием подачи через сетку.</b></p>	
34	1 ч	<p><b>Индивидуальные действия.</b>  -выбор места при приёме нижней и верхней подач  -выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)  <b>Групповые действие.</b>  -Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи</p>	
35	1 ч	<p>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.  Основные стойки, перемещения и остановки.  <b>Введение в начальные игровые ситуации.</b></p>	

		<b>Двухсторонняя игра в волейбол.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Организация и проведение соревнований.</b>	
36	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Контрольная игра, соревнование.</b>	
			<b>Итого: 36 ч</b>

**Формы аттестации:** участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

**Требования к уровню подготовки.** В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами *волейбола*;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### *ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей дополнительной общеобразовательной программы. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Кол-во часов</i>
Краткий исторический очерк развития волейбола	0,5
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
Правила игры. Основы техники и тактики игры	0,5
Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	0,5
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5
Организация и проведение соревнований	0,5
<i>Всего часов в год</i>	<i>4</i>

### *ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

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.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегает лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

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

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многократные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (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. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

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

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

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из

упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Поочередные броски и ловля набивных мячей, которые со всех сторон бросают обучающему партнеру. Упражнения с гантелями для кистей рук. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или посылаемого мячешетом).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) 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 (направления первой и второй передач). 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 (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. 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 (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

## ***ОСНОВЫ ВОЛЕЙБОЛА***

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» - на лету, «бол» - мяч.

Официально, датой рождения волейбола считается 1895 год, когда преподаватель физкультуры Гелиокского колледжа (штат Массачусетс, США) Вильям Морган изобрёл игру волейбол, а затем и разработал её первые правила.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

### ***Техническая подготовка***

#### ***Техника нападения***

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

Передачи: Передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и прыжке, после перемещения

Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

#### *Техника защиты*

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками; прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

### ***Тактическая подготовка***

#### *Тактика нападения.*

1. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и зоне.

2. *Групповые действия:* взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче); взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

3. *Командные действия:* прием нижней подачи и первая передача в зону 3; прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

#### *Тактика защиты.*

1. выбор места при приеме нижней подачи;
2. расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны .

### ***ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ***

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины

травматизма: нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины; нарушение методики и режима тренировки; плохое материально-техническое обеспечение занятий; нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера-преподавателя; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям волейболом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

## ***МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ***

*Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь и оборудование:*

- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- волейбольная сетка
- гимнастические скакалки для прыжков;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка .

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

*Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы по волейболу:*

Освоение программы .

1. Качество самостоятельной работы:  
0-очень низкий уровень  
1-уровень ниже среднего  
2-средний уровень  
3-уровень выше среднего  
4-высокий уровень
2. Устойчивость интереса к предмету:  
0-не устойчивый  
1-слабо устойчивый  
2-средний  
3-устойчивый  
4-очень устойчивый
3. Точность и грамотность выполнения задания:  
0-очень низкая  
1-низкая  
2-средняя  
3-высокая  
4-очень высокая

Творческая активность .

1. Активность на занятии:  
0-очень низкая  
1-низкая  
2-средняя  
3-высокая  
4-очень высокая
2. Творческий подход к выполнению заданий:  
0-очень низкий  
1-низкий  
2-средний  
3-высокий  
4-очень высокий
3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:  
0-нет  
1-скорее нет  
2- иногда  
3-скорее да  
4-да

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### ***Нормативные документы:***

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

## *Список литературы*

### *для педагога:*

1. Белинович В.В.; Обучение в физическом воспитании.[Текст] ФиС 2000.
2. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена[Текст]. ФиС 2004.
3. Доленко Ф.Л.; Берегите суставы- 2-е изд[Текст].- М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Железняк Ю.Д. Кунянский В.А. Чачин А.В.; Волейбол. Методическое пособие по обучению игре[Текст].- М.: Терра - Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: Детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва [Текст]/ Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Никитушкин, В.Г. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст]/ В.Г.Никитушкин, В.П. Губа. – М., 1998. – 101 с.
7. Никитушкина, Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]/ Н.Н. Никитушкина. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. – М.: Изд-во «Астрель», 2002. – 863 с.
9. Сапин Н.Р., Брыксина З.Г.; Анатомия и физиология детей и подростков.[Текст] - М.: Издательский центр « Академия»,2000.
10. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст]/ В.П. Филин. – М., 1987.– 84 с.
11. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов [Текст]/ А.Г. Фурманов.- Минск: МЕТ, 2007.– 329 с.

*для обучающихся:*

1. Барбара Л.В., Фергюсон Б.Ж.; Волейбол.[Текст] - М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2004.
2. Васильев Г.В.; Значение общей физической подготовки для спортсмена.[Текст] ФИС 2004.
3. Володин В.А.; Энциклопедия для детей. Т20 Спорт.[Текст] - М.: Аванта+, 2001.
4. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений.[Текст] ФИС, 1998.
5. Молоч В.И.; Я познаю мир: Детская энциклопедия: спорт.[Текст] - М.:ООО «Издательство Астрель».2000.
6. Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих.[Текст] ФИС2005.
7. Юрин Г.; От А до Я по стране спорта.[Текст] - ФИС,2000.