

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МКОУ «Тагарская СОШ»



Л.А.Архипова

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
по волейболу**

**Уровень сложности: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 3 года**

**Руководитель:**

**Архипова Л.А**

Д.Тагара-2024год

## Пояснительная записка

Направленность образовательной программы - **Физкультурно-спортивная**

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

**Цель программы:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие обучающимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по волейболу.

### **Уровень освоения программы:**

**Углубленный** – развитие познавательных интересов подростков, расширение кругозора, обогащение опыта общения, повышение уровня информированности в области физической культуры, основ здорового образа жизни.

Программа предназначена для подростков в возрасте от 11 до 18 лет. Срок реализации программы - 3 года

Набор в кружок осуществляется на свободной основе, по желанию подростков. Группы второго года обучения формируются из подростков 13-15 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения. Группа 3 года обучения формируется из подростков 16-18 лет, обладающих знаниями, умениями и навыками в объеме программ двух лет обучения, а также владеющих навыками судейства.

**Режим занятий:** Программа рассчитана на 3 года обучения – 3 года по 144 часов в год. 1 год обучения – 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год);

2 год обучения – 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год);

3 год обучения – 2 раза в неделю (4 часа в неделю, 144 часа в год);

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материальной базы, возрастных особенностей обучающихся, их способностей усваивать материал.

### **Условия приема:**

Набор осуществляется в форме просмотра физических данных, умений и навыков в области этого вида спорта. С обязательным, разрешающим медицинским документом на занятия волейболом и физические занятия с усиленными нагрузками. С каждым подростком проводится анкетирование и собеседование, в ходе которого выясняется причина прихода в данную секцию, желаемые результаты.

По результатам собеседования и просмотра физических данных формируются группы.

- Учащиеся должны быть одной возрастной группы.

### **Форма организации занятий:**

Занятия проводятся в группе из 15 человек, но дополнительно возможны индивидуальные и индивидуально- групповые занятия.

**Формы учебной работы, методы и средства обучения** Организация и проведение учебного процесса строится с учетом индивидуальных способностей обучающихся. В ходе усвоения программы учитываются темп развития специальных умений и навыков.

**Типы занятий:** теоретические, практические, исполнительские, строевые. Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. Теория закрепляется одновременно на практике.

### **Уровни организации образования:**

1.начальный – пробуждение интереса, закрепление интереса к теме, радость от результата деятельности.

2.репродуктивный – умение профессионально повторить физические упражнения

3.креативный (творческий). Неотъемлемая часть программы – проведение соревнований. Деятельность воспитанников в подготовке соревнований способствует развитию у них инициативы, коммуникативных качеств, формирует чувство ответственности, воспитывает коллектив единомышленников.

### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

#### **Словесные методы обучения:**

- устное изложение;
- беседа, дискуссия;
- анализ спортивных соревнований и др.

#### **Наглядные методы обучения:**

- показ видеоматериалов, иллюстраций – информационный;
- показ, исполнения педагогом;
- наблюдение;
- работа по образцу – репродуктивный.

### **Формы проведения занятий:**

- разминка,
- тренировка,

- выступления на соревнованиях.

Кроме того, учащиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера-преподавателя по отработке отдельных элементов техники.

### **Методы:**

1. Сбор подростков и беседа на «насуточные темы»: успехи в учебе, проблемы в общении со сверстниками, общение с противоположным полом, взаимоотношения с родителями, взрослыми и т.д. Иногда содействие и решение проблем, возникших у того или иного члена коллектива.

2. Разминка. Все вместе делают упражнения из программы обще физической подготовки на все группы мышц без силовой нагрузки для разогрева мышц и их пластичности. Затем упражнения на подготовку тех мышц, над которыми будут работать в процессе тренировки. 3. Тренировка. Работа в соответствии с программой составленной по индивидуальным способностям и силовые нагрузки в соответствии с физическими данными каждого подростка на определенную группу мышц.

4. В конце каждого упражнения обязательна максимальная нагрузка на закрепление.

### **Ориентировочный план подготовки соревнований.**

1. Сбор участников соревнования. Обсуждение предстоящих выступлений, в какой зачетной

– квалификационной категории будет выступать команда.

2. Составление программы соревнований и т.д. Разбивка по возрастным категориям. 3. Разминка, подготовка к выступлению.

4. Обсуждение результатов пройденных соревнований.

### **Обучение строится на следующих гуманистических принципах:**

1. Принцип безусловного принятия учащегося или воспитанника, когда его принимают таким, какой он есть, со всеми его плюсами и минусами. 2. Принцип активности и самостоятельности учащегося или воспитанника. Подросток сам осуществляет свой выбор, сам выбирает активность и ее формы. Педагог подстраивается под него.

3. Принцип учета интересов и потребностей учащегося или воспитанника. В основе работы учитываются желания, потребности, интересы учащегося или воспитанника.

4. Принцип сотрудничества подростка и педагога, а не соревнования. Мы обмениваемся своим опытом, совместно реализуем свои желания. Взаимный обмен деятельностью ведет к тому, что мы все выигрываем.

5. Принцип обеспечения успеха каждому учащемуся. Личность растет от успеха к успеху. Мы создаем условия, чтобы они были адекватны развитию подростка и его опыту, чтобы он имел в них успех.

6. Принцип ответственности каждого – и педагога, и подростка – за свое поведение. 7. Принцип творчества.

### **Ожидаемые результаты и система их диагностирования**

Критериями оценки достижения цели и задач, поставленных в данной программе, являются контрольные испытания по ОФП и СФП, результаты выступлений на соревнованиях. Кроме этого, во всех группах постоянно проводятся поединки в соревновательном варианте с целью выявления рейтинга каждого воспитанника.

Использование метода рейтинговых оценок способствует отбору лучших спортсменов из числа воспитанников для выездов на соревнования высокого ранга.

Исходя из поставленных задач и содержания образовательной деятельности, к окончанию года обучения учащиеся и воспитанники должны:

- знать историю игры в волейбол;
- знать правила безопасности и эксплуатации оборудования и инвентаря;
- укрепить свою общефизическую подготовку;
- знать правила игры в волейбол;
- получить начальные навыки игры в волейбол;
- освоить различные навыки и приемы игры в волейбол;
- освоить навыки и приемы игры в волейбол;
- уметь осуществлять судейство игры в волейбол;

Владеть системой упражнений подготовки мышц к работе в режиме нагрузок. Умение сосредотачиваться, концентрироваться при выступлениях на соревнованиях. Умения и навыки в оказании первой доврачебной помощи. **Методы диагностики:**

1. Анкетирование (при приеме в секцию)
2. Педагогическое наблюдение, результаты которого фиксируются в диагностическом листе.
3. Учетная карточка участника соревнований различных категорий.

**Формы итогового контроля:** открытое занятие; соревнование.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

**«Волейбол»**

**144 часа в год**

**(1 год обучения. 4 часа в неделю)**

		<b>Количество часов</b>
--	--	-------------------------

№	Тема	всего		
		теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Правила игры.	7	2	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	35	-	35
4.	Техника игры.	35	3	32
5.	Тактика игры.	37	4	33
6.	Инструкторская и судейская практика.	7	2	5
7.	Организация и участие в соревнованиях.	20	2	18
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

**144 часа в год**  
**(2 год обучения. 4 часа в неделю)**

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Правила игры.	7	2	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	35	-	35
4.	Техника игры.	35	3	32
5.	Тактика игры.	37	4	33
6.	Инструкторская и судейская практика.	7	2	5
7.	Организация и участие в соревнованиях.	20	2	18
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

## «Волейбол»

144 часа в год

(3 год обучения. 4 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Правила игры.	7	2	5
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	35	-	35
4.	Техника игры.	35	3	32
5.	Тактика игры.	37	4	33
6.	Инструкторская и судейская практика.	7	2	5
7.	Организация и участие в соревнованиях.	20	2	18
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>



## **Содержание образовательной программы**

### **1 год обучения Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

#### **Тема 2 Правила игры**

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча руками.

#### **Тема 3 Общая и специальная физическая подготовка**

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

#### **Тема 4 Техника игры**

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

#### **Тема 5 Тактика игры**

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры.

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи».

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

#### **Тема 6 Инструкторская и судейская практика**

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения.

Товарищеская встреча.

#### **Тема 7 Организация и участие в соревнованиях**

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи.  
Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.  
Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии.  
Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

## **Тема 8 Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

### **Содержание образовательной программы 2 год обучения Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.

Гигиенические требования.

### **Тема 2 Правила игры**

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Продолжение изучения подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу, кисти, рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, ознакомление с боковой подачей, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уч-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лица. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка**

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Изучение верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя

игра с совершенствованием правил игры. Изучение приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему. Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

#### **Тема 4 Техника игры**

Ознакомления с верхней передачей мяча в прыжке, передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры.

Ознакомление с верхней прямой передачей и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Разучивание тактики защиты. Совершенствование передачи. Изучение одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### **Тема 5 Тактика игры**

Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим прокатом, в парах. Прием мяча в движении.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо.

Блокирование ударов с переводом влево.

#### **Тема 7 Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты.

Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

### **Тема 8 Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

## **Содержание образовательной программы 3 год обучения Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер-Лиге России ). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

### **Тема 2 Правила игры**

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уча-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов

техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка**

Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему.

Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

### **Тема 4 Техника игры**

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств.

Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации. **Тема 5 Тактика игры**

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

## **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. . Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо.

Блокирование ударов с переводом влево.

## **Тема 7 Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового блокирования. Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

## **Тема 8 Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

## **Содержание образовательной программы 4 год обучения Тема 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Совершенствование знаний правил игры в волейбол (разбор спорных моментов в Премьер -Лиге России ). Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм. Гигиенические требования.

## **Тема 2 Правила игры**

Совершенствование стойки игрока, перемещений, передачи мяча. Совершенствование подачи мяча, передачи мяча, передач мяча с разных точек. Совершенствование передачи мяча, перемещений приставными шагами с передачей мяча. Совершенствование передачи мяча, перемещение после передачи мяча. Развивать силу кистей рук, ног, ловкость. Контроль учащихся в выполнении передачи, закрепление навыка боковой подачи, нижней передачи мяча и расстановкой игроков. Совершенствование нижней прямой подачи, верхней передачи мяча с перемещением на летящий мяч. Развитие силовых качеств, точность. Оценить уча-ся в выполнении нижней передачи мяча двумя руками и

нижней боковой подачи. Совершенствование ранее изученных элементов техники игры в различных игровых ситуациях.

Совершенствование верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой и нижней боковой подачи, перемещения с выходом на мяч, расстановку игроков и правила переходов. Развитие силы, ловкости, точности, координации движений. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Совершенствование элементов техники игры: передачи мяча сверху и снизу двумя руками, приемы мяча, передачи мяча из-за лицевой линии, расстановку игроков по зонам. Спартакиада внутри лицея. Совершенствование техники в игровых ситуациях.

**Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка** Совершенствование техники в игровых ситуациях. Закрепление техники верхней передачи мяча из низкой стойки с последующим перемещением под сетку для атакующих действий. Развитие силы, ловкости, координации. Двусторонняя игра с совершенствованием правил игры. Закрепление техники приема мяча, отскочившего от сетки, двумя руками снизу и передаче его разыгрывающему.

Совершенствование нижней прямой подачи в заданные зоны площадки. Развитие быстроты реакции, координации движений, точность, ловкость, силу. Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации. Совершенствование приемов и передач мяча двумя руками, нижней прямой и боковой подачи. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций.

#### **Тема 4 Техника игры**

Закрепление техники выполнения верхней передачи мяча в прыжке, нижней передаче мяча в прыжке. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств.

Совершенствование правил и техники игры.

Закрепление техники выполнения верхней прямой передачи и приемом мяча в падении с последующим перекатом. Развитие физических качеств. Закрепление знаний о тактике защиты. Совершенствование передач. Закрепление техники одиночной и групповой защиты. Совершенствование верхней прямой передачи, прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, правила техники и тактики игры. Совершенствование техники и тактики игры при возникновении игровых ситуаций. Развитие физических качеств. Развитие ловкости, силы, координации.

#### **Тема 5 Тактика игры**

Закрепление техники бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Закрепление техники одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Совершенствование

индивидуальным тактическим действиям в нападении. Совершенствование в игре. Обучение групповым тактическим действиям в нападении. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям в нападении. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование в игровых ситуациях. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств. Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Прием мяча снизу в падении с последующим перекатом, в парах. Прием мяча в движении.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

Прием мяча снизу отскоком от сетки. Прием одной рукой с падением в сторону. Чередование способов приема в зависимости от направления мяча. Прием снизу двумя руками. Блокирование. Одиночное блокирование. Блокирование игроков защиты. Блокирование игрока нападения. Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия. Блокирование игроков по ходу с переводом вправо.

Блокирование ударов с переводом влево.

#### **Тема 7 Организация и участие в соревнованиях**

Товарищеская встреча. Блокирование в одной зоне. Групповое блокирование ударов по ходу.

Блокирование ударов с переводом. Групповое блокирование, удары в двух направлениях. Сочетание одиночного и группового

блокирования. Тактическая подготовка.

Индивидуальные тактические действия. Выбор места для выполнения 2 передачи. Выбор места для выполнения подачи. Выбор места для выполнения удара. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча. Подача на игрока нападения. Вторая передача нападающему сильнейшему на линии. Имитация второй передачи. Имитация нападающего удара и передача в прыжке. Чередование способов нападения и защиты. Чередование передач на скорость. Передача на игрока, вышедшего после замены.

#### **Тема 8 Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

**Требования к уровню подготовки выпускников, обучавшихся по данной программе.**

**Учащиеся должны знать:**

1. Правила игры в волейбол.
2. Тактику нападения.
3. Тактику защиты.



4. Индивидуальные, групповые и командные действия. 5. Судейскую терминологию.

**Учащиеся должны уметь выполнять:**

1. Верхнюю передачу двумя руками.
2. Нижнюю передачу двумя руками.
3. Прямую верхнюю, прямую нижнюю, боковую верхнюю и в прыжке подачи.
4. Прием мяча сверху и снизу.
5. Атакующий удар с передней и задней линии.
6. Блокирование соперников.
7. Судейство игр в своей и младшей группе.
8. Тактику защиты «углом вперед».
9. Тактику защиты «углом назад».
10. Прием мяча в падении с последующим перекатом.

**Материально – техническая база:**

**1. Учебно-производственное обеспечение:**

спортивный зал  
мячи резиновые, набивные, волейбольные,  
теннисные. сетка волейбольная.  
скакалки, скамейки.

**2. Дидактические средства:** ТСО: музыкальный центр  
видеомагнитофон фотоаппарат

**3. Учебно-наглядные пособия:**

учебные  
видеоматериалы  
журналы  
настольные игры  
плакаты  
ситуаций

**Организационные средства и средства контроля:**

Журнал посещаемости, карточки с вопросами соревнования, товарищеские встречи, судейство внутрилицейских соревнований.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **Список литературы для педагога:**

1. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
3. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
4. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видакин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000.

### **Электронные ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot-> Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

