

**Согласовано**  
Заместитель директора по ВР  
МБОУ «РСШ №1 имени Героя  
Советского Союза В.П.Лаптева»  
Н.А.Трухан *Трухан*  
«30» августа 2023 г.

**Утверждено**  
Директор МБОУ «РСШ №1 имени Героя  
Советского Союза В.П.Лаптева»  
*Т.Н.Голденко*  
Приказ № 135  
«31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**  
**ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Волейбол»**

**Срок реализации: 3 года**

**Возраст: 14-17 лет**

**Автор-составитель:**  
Чеботарев А.В.

2023-2024 учебный год.

## **Пояснительная записка.**

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту. Она составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические занятия, на которых представлены приёмы освоения умений и навыков игры в волейбол.

В соответствии с этим **целью** является формирование спортсмена-волейболиста, способного полноценно воспроизвести полученные навыки при игре.

**Задачи** определены целью и связаны с физической деятельностью и с основной функцией физической культуры как предмета. К их числу можно отнести:

- усвоение основных приёмов игры;
- совершенствование игры в волейбол;
- тренировка свойств внимания: устойчивость, интенсивность, переключение.
- совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья;
- воспитание нравственных качеств: взаимовыручка, сопереживание, чувство коллективизма.

Средством достижения цели и задач является формирование навыков игры в волейбол, поэтому особое место в программе отводится практическим занятиям. На каждом году обучения формируется ведущая теоретико-практическая проблема.

Программа ориентирована на личностно-гуманистический подход к обучению, который объединяет индивидуальный подход, разноуровневое обучение, обучение в сотрудничестве, предусматривает дифференциацию процесса.

Программа предназначена для учащихся 14 – 17 лет.

### **Сроки реализации программы:**

- программа рассчитана на три года обучения
- занятия два раза в неделю

Рассматривая формирование физической грамотности как единство теоретических знаний и практических умений и навыков, программа предлагает методику совершенствования игры в волейбол. Основной формой работы является практика, поэтому в программе большая часть времени отводится тренировкам, коллективным играм, соревнованиям.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы секции по волейболу.**

### **1-й год обучения:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

## **2-й год обучения:**

1. Выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками партнёру через сетку.
2. Владеть навыками приёма мяча после отскока от сетки.
3. Совершенствовать навыки нападающего удара.
4. Совершенствовать полученные навыки в учебной игре.
5. Выполнять подачу мяча через сетку сверху.
6. Освоить навыки одиночного блокирования.
7. Уметь выполнять передачи мяча по зонам, во время игры применять одиночное блокирование и нападающий удар.

## **3-й год обучения:**

1. Владеть в совершенстве приёмом мяча после подачи и нападающего удара.
2. Уметь подавать мяч через сетку сверху.
3. Выполнять нападающий и обманный удар по зонам.
4. Владеть в совершенстве групповым блокированием.
5. Уметь выполнять технико-тактические действия во время учебно-тренировочной игры.

**Результатом** совершенствования игры в волейбол является сформированность навыков и умений, применение на практике приёмов игры, проявление способностей при участии в соревнованиях разного уровня. Физическое совершенство предполагает не только рост эстетической культуры, накопление игрового опыта, но и предполагает самореализацию в деятельной сфере.

Обучение игре в волейбол способствует выявлению спортсменов – волейболистов, создаёт предпосылки для массового приобщения всех желающих к систематическим занятиям волейболом, а также способствует ведению здорового образа жизни и воспитанию нравственного потенциала.

Подведение итогов реализации программы проходит через участие обучающихся в разного рода тренировках, играх, соревнованиях.

### **Методическое обеспечение программы.**

Совершенствование процесса игры в волейбол происходит с помощью таких методов и приёмов, как:

- ознакомление – рассказ, показ, объяснение;
- изучение – подбор упражнений и методов управления;
- изучение приёма в усложнённых условиях;
- закрепление – анализ выполнения приёма.

**Основная форма занятий** – игровая деятельность, которая носит соревновательный характер со специальным кодексом правил и требований.

**Средства обучения игре в волейбол** – это физические упражнения (соревновательно – тренировочные), показы учителем приёмов, демонстрация наглядных пособий, набивные мячи, гантели, прыжковые тумбы, волейбольные мячи.

## Содержание программы.

### 1 год обучения

1. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности на занятиях волейболом.

2. Освоение техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку.

3. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 минут.

6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.

Ведение мяча с высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

8. Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

9.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

10.Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

11.Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12.Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

## **2 год обучения**

1.Овладение и совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2. Освоение и совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Отбивание мяча кулаком через сетку.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4. Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму). Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с

мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

#### 5. Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

#### 6. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Верхняя передача над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### 7. Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки.

Нижняя прямая подача через сетку.

Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Прием мяча отраженного сеткой.

#### 8. Освоение и совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Прямой нападающий удар при встречных передачах.

#### 9. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

#### 10. Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения,

Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)

Позиционное нападение с изменением позиций.

Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### 11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника приема, передачи, тактика нападения.

Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

#### 12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

#### 13. Соревновательная подготовка.

### **3 год обучения.**

1.Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений ( перемещение в стойке, остановки, ускорения). Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

2.Совершенствование техники приема и передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, то же через сетку. Варианты техники приема и передачи мяча.

3.Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

4.Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег; метание в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.

5.Развитие выносливости

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двухсторонние игры длительностью от 10 до 20 мин.

6.Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Передача мяча снизу над собой в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

7.Освоение техники верхней подачи.

Совершенствование техники подачи мяча снизу прямой и верхней.

8.Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Варианты нападающего удара через сетку.

9.Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

10. Совершенствование тактики игры.

Тактика свободного нападения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

11. Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, тактика нападения. Правила и организация волейбола (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

12. Овладение организаторскими умениями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию волейбола, помощь в судействе. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.

13. Соревновательная подготовка.

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата</b>
1-3	Правила игры и соревнований. Техника передач.	3	
4-8	Техника верхних передач. Игра	5	
9-12	Техника нижних передач. Игра	4	
13-16	Групповые упражнения. Игра	4	
17-20	Упражнения в движении. Учебная игра	4	
21-25	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	5	
26-30	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	5	
31-36	Игровые взаимодействия. Учебная игра	6	
37-40	Групповые упражнения. Учебная игра.	4	
41-45	Одиночное блокирование. Учебная игра.	5	
46-52	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	7	
53-56	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	4	
57-61	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	4	
62-64	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	3	



65-70	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	6	
71-75	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	5	
76-80	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	5	
81-86	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	6	
87-90	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	4	
91-94	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
95-97	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	3	
98-102	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	5	
103-107	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	5	
108-112	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	5	
113-117	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	5	
118-122	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	5	
123-127	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	5	
128-130	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	3	
131-136	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	6	
137-139	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	3	
140-142	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3	

143-145	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	3	
146-148	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	3	
149-151	Чередование способов подачи. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	3	
152-154	Имитация передачи в прыжке. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	3	
155	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1	
156	Сочетание одиночного и группового блокирования. Учебная игра.	1	
157-158	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	2	