

Управление образования Администрации города Нижний  
ТагилМуниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа № 85  
(МАОУ СОШ №85)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МАОУ СОШ №85  
от 06.07.2023 № 143/ОД  
Директор МАОУ СОШ №85  
Я.С. Поддубная  
Протокол педагогического совета  
от 01.06.2023 №9



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Волейбол

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 - 17 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень программы: базовый

Составитель:  
Бельников П.Г., учитель

г. Нижний Тагил  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

Волейбол – олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально – культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

### ***Направленность (профиль) программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом.

### ***Актуальность программы***

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как в шестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### ***Отличительные особенности программы***

Заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к

спорту.

### ***Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 8 до 17 лет.

### ***Объем программы, срок освоения.***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет: Количество часов в год – 66

### ***Формы обучения***

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная (обязательное изучение практических и теоретических частей программы).

### ***Уровень программы***

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Форма организации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения-групповая.

Режим занятий

Занятия по программе «Волейбол» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 1 часу. Итого 2 часа в неделю.

### ***Цель и задачи программы***

#### ***Цель программы***

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Развитие личности обучающегося, способного к физическому самовыражению через овладение техники и тактики игры в волейбол.

#### ***Задачи программы***

##### **Образовательные (Предметные)**

- формирование универсальных учебных действий по предмету (умение обдумывать и планировать свои действия, осуществлять решение в соответствии с заданными правилами, проверять результат своих действий, т.е. «умение учиться»);
- приобретение необходимых теоретических и методических знаний в области спортивных игр, гигиены, самоконтроля;
- овладение основными приемами современной техники и тактики игры.

##### **Развивающие (Метапредметные)**

##### **Познавательные**

- формирование навыка учебной и познавательной деятельности;
- развитие способности поиска учебной информации, ее систематизации и использования в практической деятельности.

#### **Коммуникативные**

- развитие навыка общения в коллективе;
- формирование умения воспринимать себя как часть коллектива.

#### **Регулятивные**

- формирование умения планировать и анализировать свою деятельность, оценивать свои возможности;
- формирование навыка решения нестандартных задач.

#### **Воспитательные (Личностные)**

- формирование умения идентифицировать себя в роли игрока, чувствовать партнёра в команде;
- формирование умения применять приобретенные навыки в повседневной жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.

### **Содержание программы Учебный план (2 часа в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические знания	6	6		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	47	5	42	Контрольные испытания
3.	Специальная физическая подготовка	28	5	23	Контрольные испытания
4.	Техническая подготовка	26	5	21	Контрольные испытания
5.	Тактическая подготовка	16	5	11	Контрольные испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	10	2	8	Игры, соревнования
7.	Итоговые занятия	3	1	2	Контрольные испытания
8.	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>29</b>	<b>107</b>	

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

#### **Общая физическая подготовка**

##### ***Теория.***

Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

##### ***Практика.***

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и. п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторный пробег отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе. *Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный. *Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1 ; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы.

## Специальная физическая подготовка

### **Теория.**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

### **Практика.**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись.

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

## Техническая подготовка

### **Теория.**

Теория технической подготовки.

### **Практика.**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; розыгрыши тактических комбинаций в расстановках

против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5.

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

## **Тактическая подготовка**

### ***Теория.***

Теория тактики игры.

### ***Практика.***

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком.

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче.

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

## **Интегральная подготовка**

### ***Практика.***

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

## **Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика.***

Контрольное занятие в форме зачета.

## ***Планируемые результаты***

### ***Предметные***

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой

на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Метапредметные***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### ***Личностные***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

***Календарный учебный план-график (Смотреть приложение № 1)***

Количество учебных недель – **34**

Дата начала и окончания учебного периода – с 1 сентября по 31 мая

***Условия реализации программы***



1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группой 15-30 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение спортивного зала лучше обеспечивать люминесцентными или светодиодными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Специальное оборудование: мячи, сетка волейбольная, свисток, мячи теннисные, скакалки, фишки, координационная лестница...

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы).

#### ***Кадровое обеспечение:***

Реализацией программы занимается педагог дополнительного образования МАОУ СОШ №85

### ***2.1. Формы аттестации***

*Аттестация* – это оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по лыжным гонкам.

Базовый уровень предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции. Оценочные материалы

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>

### ***Методические материалы***

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным, силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

игры.

### ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу. взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### ***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игры – «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д..

2. Подготовительные к волейболу игры – в них должна быть отражена специфика волейбола.

3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий.

4. Контрольные игры с заданиями – установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между

учебными играми и официальными соревнованиями.

**Подготовительные игры.** «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближаются к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны.

**Учебные игры.** Игра по правилам мини-волейбола. Игра по правилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от противника (игрок в зоне 3 у сетки). Игра в три касания. Игра с некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фиксируют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если первая была неудачной). Игра при полном соблюдении правил игры в волейбол. Игра уменьшенными составами (4х4, 3х3, 2х2, 4х3 и т.п.) Игры полным составом с командами параллельных групп (старшей, младшей).

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Задания в игре по технике.** Например, подача только нижняя (верхняя). прием подачи снизу, через сетку мяч посылать в прыжке и т. п. Вести игру только в три касания. Через сетку мяч направлять в зону 1 (5), в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учебных игр – применение изученных технических приемов. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### ***Индивидуальные действия в нападении.***

Примерные задания при передачах:

1. Передача на удар игроку, к которому передающий обращен лицом (спиной).
2. Передача сильнейшему нападающему на линии. Передача сильнейшему нападающему на линии.
3. Передача после имитации передачи в противоположную сторону.
4. Передачи на удар только высокие (низкие).
5. Передачи в каждую зону, обусловленные по высоте и направлению.
6. Передачи в зону, где расположен «слабый» блокирующий.
7. Чередование передач на удар и обманных передач через сетку после отвлекающих действий.

Примерные задания при подачах:

1. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.
2. подача на игрока, вышедшего в результате замены.
3. подача на игрока, вышедшего в результате замены.

4. Подача «вразрез».
5. Подача в уязвимые места.
6. Чередование подач в дальние и ближние зоны.
7. Подача на нападающего у сетки.
8. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

Примерные задания при нападающих ударах:

1. Чередовать способы ударов.
2. Чередовать удары с обманами.
3. Нападать в незащищенном направлении.
4. Нападать через слабейшего блокирующего.
5. Чередовать удары на силу с «накатами».
6. На краю сетки играть по блоку в аут.
7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара.
  8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

Групповые действия в нападении

Примерные задания:

1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача – на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему (чередование или с учетом места нахождения сильнейшего нападающего на линии). Если передающий в данный момент находится в зоне 2 (или 4), то нападающий в зоне 3 оттягивается назад, передающий идет в зону 3 для передачи, а нападающие играют на краях сетки.

2. Первая передача на выходящего игрока задней линии (связующего), скрестные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом. Противник чаще обычного отдает мяч без удара, надо организовывать взаимодействия со скрестным перемещением при выходе из зоны 1 (игроков зон 3 и 2), зоны 6 (игроков зон 3 и 4), зоны 5 (Игроков зон 3 и 4).

### ***Командные действия в нападении***

Задание определяет систему, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении, в рамках одной системы групповые действия (их сочетания) или чередование систем либо вариантов.

Примерные задания:

1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4), в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрока зоны 3 (у сетки или оттянут).
2. Вторую передачу выполнять нападающему, к которому передающий обращен лицом (спиной).
3. Вторую передачу направлять сильнейшему нападающему (особенно в конце партии, игры).
4. Нападающие действия организовывать только через связующих игроков, выходящих с задней линии к сетке.
5. Равномерно загружать в нападении все три зоны – 4, 2, 3, преимущественно зону 3, главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

### ***Индивидуальные действия в защите***

Задания в игре должны последовательно включать основные индивидуальные действия в защите, для чего команда противника моделирует необходимые нападающие действия.

Примерные задания:

1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками.
2. В доигровке принимать мяч только сверху двумя руками.
3. на страховке принимать мяч снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро. Оставаться только в защите.
4. Идти только на страховку.
5. При блокировании закрывать только «диагональ» (с краев сетки).
6. То же, но только закрывать «линию».
7. При низких передачах на удар закрывать «ход».
9. Блокировать только сильнеешего нападающего.

### ***Групповые действия в защите***

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3. Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2. Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3 выполняет игрок зоны 1.
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполняет игрок зоны 5,
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

### ***Командные действия в защите***

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий – игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.
2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).
3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад:

1. Основной блокирующий – крайний со стороны сильнеешего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия»,

крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе. Список литературы

***Нормативные документы:***

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*));
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным

программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

### **Основная литература**

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

2. Железняк Ю. Д. «Юный волейболист». Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1988.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. «Физическая культура». Высшая школа 1989 г.

4. Ивойлов А. В. Волейбол: [Учебник для »ус..». пед. ин-тов].-- Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979.

5. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 1988

6. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николаенко Н. Г. «Физическое воспитание». Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984 г.

7. Ю.Д. Железняк «подготовка юных волейболистов», М. просвещение. 1989г

8. А.Г. Фурманов. Игра в мини-волейбол. М. 9. Ю.О. Чехов. Основы волейбола. М.ФИС. 1979 г.

### **Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей" 6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	<b>Вводное занятие.</b> Правила игры и соревнований по волейболу. Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. Гигиена, знания и навыки.	2	Теоретическая, игровая	Разбор проведения игр
2.	ОФП. Игра. Планирование и контроль спортивной тренировки	4	игровая, тренировочная	Разбор проведения игр
3.	СФП. <b>Контрольные испытания.</b> Влияние физических упражнений на организм учащихся.	4	тренировочная игровая	Разбор проведения игр
4.	СФП. Гимнастические упражнения. Техника приема-передачи мяча в двойках	4	тренировочная	Разбор проведения игр
5.	СФП. Развитие быстроты. Техника приема передачи мяча в движении.	4	тренировочная	Игры внутри группы
6.	СФП. Развитие силы. Товарищеская игра Техника приема и передачи мяча через сетку. Тактика перемещения при расстановке.	4	техническая тактическая	Игры внутри группы
7.	Прием-передачи мяча. Развитие координации и ловкости. Игровые действия	4	Тренировочная игровая	Игры внутри группы
8.	Техника верхней прямой подачи. Тактика перемещения при расстановке.	4	техническая	Игры внутри группы
9.	Техническая подготовка. Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Закрепление навыка передачи мяча сверху. Техника нападающего удара.	4	техническая	Разбор проведения игр
10.	Техника одиночного блокирования. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты.	2	Игровая	Разбор проведения игр
11.	ОФП. Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации. Основные стойки, перемещения и остановки.	4	тренировочная	Разбор проведения игр
12.	Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации. Верхняя передача в прыжке.	4	тактическая	Разбор проведения игр
13.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу. Двухсторонняя контрольная игра.	4	тактическая	Сдача нормативов
14.	Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации.	2	Техническая игровая	Разбор проведения игр
15.	Тактическая подготовка. СФП. Легкоатлетические упражнения. Игры	2	тренировочная	Разбор проведения игр



	«Перестрелка», «Пионербол».			
16	ОФП. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Отработка игровых действий. Игра.	2	тренировочная	Разбор проведения игр
17	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	4	Техническая игровая	Разбор проведения игр
18	Игровая подготовка. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	4	техническая	Разбор проведения игр
19	Организация и проведение соревнований. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	4	игровая	Разбор проведения игр
20	Верхняя подача мяча. Подача мяча в парах. Подача мяча в стену. ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	4	техническая	Сдача нормативов
21	Обучение технике приема мяча с падением. Изучение падения на г/матах. Блокирование передач, нападающих ударов	4	техническая	Разбор проведения игр
22	СФП. Отработка тройного блокирования. Блокирование передач, нападающих ударов	4	техническая	Разбор проведения игр
23	ОФП. Круговая тренировка. Выполнение упражнений по станциям.	4	тренировочная	Игры внутри группы
24	Нападающий удар с разных зон площадки.	4	техническая	Разбор проведения
25	Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	4	техническая	Разбор проведения игр
26	Отработка приема мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания. Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации.	4	тактическая	Разбор проведения игр
27	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации.	4	тренировочная	Разбор проведения игр
28	Верхняя передача в прыжке. Игра. Совершенствование передач мяча сверху и снизу.	2	тактическая игровая	Игры внутри группы
29	Двухсторонняя контрольная игра. Совершенствование передач мяча сверху и снизу. Введение в начальные игровые ситуации.	4	Тренировочная игровая	Игры внутри группы

30	ОФП. Легко - атлетические упражнения.	4	тренировочная	Игры внутри группы
31	Игры «Перестрелка». Игровая подготовка.	4	тренировочная	Товарищеские игры
32	Обучение обманным ударам. Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.	4	техническая	Разбор проведения игр
33	Отработка приема мяча от сетки. Прием мяча с собственного набрасывания. Нижняя и верхняя передача. Введение в начальные игровые ситуации.	4	тактическая	Разбор проведения игр
34	Общая физическая подготовка. Основные стойки, перемещения и остановки. Нижняя боковая подача. Введение в начальные игровые ситуации.	4	тренировочная	Разбор проведения игр
35	Нападающий удар с собственного подбрасывания. Двухсторонняя игра в волейбол. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	4	Техническая игровая	Разбор проведения игр
36	Игровая подготовка. Техника верхней передачи в прыжке и обманных ударов. Передачи для нападающих действий.	2	техническая	Разбор проведения игр
37	Организация и проведение соревнований. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2	игровая	Разбор проведения игр
38	<b>Контрольно-переводные нормативы по ОФП.</b>	4	Тренировочная	Сдача нормативов
39	Общая физическая подготовка. Легко - атлетические упражнения.	4	Тренировочная	
40	Игровая подготовка. Подведение итогов года.	2	Теоретическая и практическая подготовка, игровая	Подведение итогов