

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЛАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №11

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 10 от «30» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Преображенская  
средняя школа №11  
Щерблюк Е.А.  
Приказ №310 от 30.06.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Автор-составитель программы:  
Клименко Ольга Юрьевна, учитель  
физической культуры МБОУ  
Преображенская средняя школа №11

Уровень программы: углубленный

Срок реализации программы: 4 года (480 часов)

Возраст обучающихся: 11-17 лет

пгт. Преображение  
2023

## **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа .двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - 2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

**Направленность программы** физкультурно - спортивная.

**Уровень освоения** углубленный (изучение раздела «Волейбол» образовательной программы средней и старшей школы).

**Отличительные особенности** программы является то, что делается упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

## **Адресат программы**

Программа рассчитана на возраст 11 - 17 лет, реализуется в четыре этапа:

Первый год обучения - начальная подготовка;

Второй год обучения - углубленное обучение техники игры;

Третий год обучения - совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовки, психологическая подготовка;

Четвёртый год обучения - совершенствование технико - тактической, психологической и специальной физической подготовки.

Периодичность:

1

2 года обучения – два раза в неделю по 1 часу.

3 и 4 года обучения- два раза в неделю по 2 часа.

За 4 года обучения - 480 часов.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Создание условий для овладения необходимыми игровыми навыками и тактическими приёмами игры в волейбол, укрепить здоровье, повысить уровень функционального состояния всех систем организма.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Привить бережное отношение к окружающим, стремление к развитию личностных качеств.
2. Привить навыки самодисциплины.
3. Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.
4. Научиться подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

#### **Развивающие:**

1. Укрепить здоровье, повысить уровень функционального состояния всех систем организма.

2. Уметь контролировать психическое состояние.

3. Развить силу, ловкость, внимание, выносливость и другие положительные качества личности.

4. Достичь высокого уровня физического развития.

5. Способствовать формированию выдержки, критического отношения к себе и к сопернику.

6. Развить потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы.

7. Научиться действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы.

8. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

#### **Обучающие:**

1. Обучить правилам игры.

2. Дать теоретические знания по игре в волейбол, ознакомить с правилами соревнований и правилами спортивного поведения.

3. Повысить уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

4. Научить устойчивому овладению умениями и навыками игры в волейбол.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план 1-го года обучения**

#### **Общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1		
2	<b>Общеразвивающая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	наблюдение
2.2	Упражнения на снарядах и тренажерах	4		4	наблюдение

2.3	Спортивные и подвижные игры	4		4	наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	контрольные тесты и упражнения Мониторинг
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	2		2	наблюдение
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2	наблюдение
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2	наблюдение
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2	наблюдение
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2	наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	
4.1	Приёмы и передачи мяча	16	2	14	наблюдение
4.2	Подачи мяча	10	2	8	наблюдение
4.3	Стойки	4	1	3	наблюдение
4.4	Нападающие удары	4	1	3	наблюдение
4.5	Блоки	3	1	2	наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
5.1	Тактика подач	8	1	7	наблюдение
5.2	Тактика приёмов и передач	8	1	7	наблюдение
6	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Правила игры	4	1	3	Зачетная игра

	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

## **Содержание учебного плана 1-го года обучения**

### **Фрагмент содержания учебного плана программы «Волейбол»**

#### **1. Раздел: Введение**

##### **1.1 Тема: Вводный урок**

*Теория.* История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

#### **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

##### **2.1 Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

##### **2.2. Тема: Упражнения на снарядах и тренажерах**

*Практика.* Упражнения на снарядах, тренажерах. Играем в футбол, баскетбол.

#### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

##### **3.1 Тема: Упражнения направленные на развитие силы**

*Теория.* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

##### **3.2 Тема: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц**

*Теория.* Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Правильность их выполнения.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.3 Тема: Упражнения направленные на развитие прыгучести**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие прыгучести.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.4 Тема: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие специальной ловкости.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.5 Тема: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)



быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **4. Раздел: Техническая подготовка**

##### **4.1 Тема: Приемы и передача мяча**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

##### **4.2 Тема: Поддачи мяча**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.Игра.

##### **4.3 Тема: Стойки**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Отработка приема и передачи мяча в стойке. Игра.Теория: Нападающие удары

*Теория.* Виды нападающих ударов

*Практика.* Отработка нападающих ударов в игре.

##### **4.4 Теория: Блоки**

*Теория.* Виды блоков. Применение блоков в игре.

*Практика.* Отработка блоков в игре.

#### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

##### **5.1 Тема: Тактика подач**

*Теория.* Разбор тактики подач.

*Практика.* Разбор тактики подач в игре.

##### **5.2 Тема: Тактика приемов и передач**

*Теория.* Тактика приемов и передач.

*Практика.* Тактика приемов и передач в игре.

#### **6. Раздел: Правила игры**

**6.1 Тема: Правила игры в волейбол***Теория.* Правила игры в волейбол. *Практика.* Зачетная игра в волейбол.

**Учебный план 2-го года обучения  
общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1		
2	<b>Общеразвивающая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	наблюдение
2.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	4		4	наблюдение
2.3	Спортивные и подвижные игры	4		4	наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	контрольные тесты и упражнения Мониторинг
3.1	Упражнения направленные на развитие силы	2		2	наблюдение
3.2	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	2		2	наблюдение
3.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	2		2	наблюдение
3.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	2		2	наблюдение
3.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	2		2	наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	

4.1	Приёмы и передачи мяча	16	2	14	наблюдение
4.2	Подачи мяча	10	2	8	наблюдение
4.3	Стойки	4	1	3	наблюдение
4.4	Нападающие удары	4	1	3	наблюдение
4.5	Блоки	3	1	2	наблюдение
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
5.1	Тактика подач	8	1	7	наблюдение
5.2	Тактика приёмов и передач	8	1	7	наблюдение
<b>6</b>	<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Правила игры	4	1	3	Зачетная игра
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>	<b>12</b>	<b>68</b>	

### Содержание учебного плана 2-го года обучения

#### Фрагмент содержания учебного плана программы «Волейбол»

##### **1. Раздел: Введение**

##### **1.1 Тема: Вводный урок**

*Теория.* История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

##### **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

##### **2.1 Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств.

##### **2.2. Тема: Упражнения на снарядах и тренажерах**

*Практика.* Упражнения на снарядах, тренажерах. Играем в футбол, баскетбол.

##### **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

##### **3.1 Тема: Упражнения направленные на развитие силы**

*Теория.* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в

выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.2 Тема: Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц**

*Теория.* Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Правильность их выполнения.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.3 Тема: Упражнения направленные на развитие прыгучести**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие прыгучести.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.4 Тема: Упражнения направленные на развитие специальной ловкости**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие специальной ловкости.

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **3.5 Тема: Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)**

*Теория.* Значение упражнений направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Приемы и передача мяча**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **4.2 Тема: Поддачи мяча**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.  
Игра.

### **4.3 Тема: Стойки**

*Теория.* Техническая подготовка

*Практика.* Отработка приема и передачи мяча в стойке. Игра.

### **4.4 Теория: Нападающие удары**

*Теория.* Виды нападающих ударов

*Практика.* Отработка нападающих ударов в игре.

### **4.5 Теория: Блоки**

*Теория.* Виды блоков. Применение блоков в игре.

*Практика.* Отработка блоков в игре.

## **5. Раздел: Тактическая подготовка**

### **5.1 Тема: Тактика подач**

*Теория.* Разбор тактики подач.

*Практика.* Разбор тактики подач в игре. Тема: Тактика приемов и передач

*Теория.* Тактика приемов и передач.

*Практика.* Тактика приемов и передач в игре.

## **6. Раздел: Правила игры**

### **6.1. Тема: Правила игры в волейбол***Теория.*

Правила игры в волейбол. *Практика.* Зачетная игра в волейбол.

### **Учебный план 3-го года обучения общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1		
2	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	наблюдение
2.2	Спортивные и подвижные игры	6		6	наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	6		6	наблюдение
3.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6		6	наблюдение
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6		6	наблюдение
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6		6	наблюдение

3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости(скоростной, прыжковой, игровой)	6		6	наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	
4.1	Приёмы и передачи мяча	14	2	12	наблюдение
4.2	Поддачи мяча	10	2	8	наблюдение
4.3	Стойки	5	1	4	наблюдение
4.4	Нападающие удары	7	1	6	наблюдение
4.5	Блоки	7	1	6	наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	
5.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	24	5	19	наблюдение
5.2	Тактика нападающих ударов	18	5	13	наблюдение
5.3	Тактика приёма нападающих ударов	18	5	13	наблюдение
6	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	наблюдение
6.1	Способы регуляции психического состояния Упражнения на релаксацию	2		2	
6.2	Упражнения на достижение ОБС	2		2	
6.3	Аутогенная тренировка	2		2	
6	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
6.1	Правила игры в волейбол	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>23</b>	<b>137</b>	

**Содержание учебного плана 3-го года обучения**

**Фрагмент содержания учебного плана программы «Волейбол»**

**1. Раздел: Введение**

## **1.1 Тема: Вводное занятие**

*Теория.* Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Теоретические основы тренировки. Теоретические основы СФП.

## **2. Раздел: Общая физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

### **2.2 Тема: Спортивные и подвижные игры**

*Практика.* Спортивные и подвижные игры

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Упражнения, направленные на развитие силы**

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### **3.2 Тема: Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц**

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### **3.3 Тема: Упражнения, направленные на развитие прыгучести**

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.



### **3.4 Тема: Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости**

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

### **3.5 Тема: Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)**

*Практика.* Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1 Тема: Приёмы и передача мяча**

*Теория.* Техническая подготовка. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **4.2 Тема: Поддачи мяча**

*Теория.* Техническая подготовка. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Тактика подачи. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.  
Игра.

#### **4.3 Тема: Стойки**

*Теория.* Техническая подготовка. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Отработка приема и передачи мяча в стойке. Игра.

#### **4.4 Теория: Нападающие удары**

*Теория.* Виды нападающих ударов. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Отработка нападающих ударов в игре.

#### **4.5 Теория: Блоки**

*Теория.* Виды блоков. Применение блоков в игре. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Отработка блоков в игре.

### **5. Раздел: Тактическая подготовка**

#### **5.1 Тема: Тактика групповых и командных действий в нападении и защите**

*Теория.* Тактический план игры. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

## **5.2 Тема: Тактика нападающих ударов**

*Теория.* Тактика нападающих ударов. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Тактика приемов и передач в игре. Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

## **5.3 Тема: Тактика приема нападающих ударов**

*Теория.* Тактика приема нападающих ударов. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

*Практика.* Приёмы и передачи в игре. Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Подачи (сверху и сбоку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

## **6. Раздел: Психологическая подготовка**

### **6.1 Тема: Способы регуляции психического состояния.**

#### **Упражнения на релаксацию**

*Практика.* Упражнения на релаксацию.

### **6.2 Тема: Упражнения на достижение ОБС**

*Практика.* Упражнения на достижение ОБС.

### **6.3 Аутогенная тренировка**

*Практика.* Аутогенная тренировка.

**Учебный план 4-го года обучения  
общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие	1	1		
2	<b>Общefизическая подготовка</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения	3		3	наблюдение
2.2	Спортивные и подвижные игры	6		6	наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	
3.1	Упражнения, направленные на развитие силы	6		6	наблюдение
3.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	6		6	наблюдение
3.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	6		6	наблюдение
3.4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	6		6	наблюдение
3.5	Упражнения, направленные на развитие выносливости(скоростной, прыжковой, игровой)	6		6	наблюдение
4	<b>Техническая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>7</b>	<b>46</b>	
4.1	Приёмы и передачи мяча	14	2	12	наблюдение
4.2	Подачи мяча	10	2	8	наблюдение

4.3	Стойки	5	1	4	наблюдение
4.4	Нападающие удары	7	1	6	наблюдение
4.5	Блоки	7	1	6	наблюдение
5	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	
5.1	Тактика групповых и командных действий в нападении и защите	24	5	19	наблюдение
5.2	Тактика нападающих ударов	18	5	13	наблюдение
5.3	Тактика приёма нападающих ударов	18	5	13	наблюдение
6	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	наблюдение
6.1	Способы регуляции психического состояния Упражнения на релаксацию	2		2	
6.2	Упражнения на достижение ОБС	2		2	
6.3	Аутогенная тренировка	2		2	
6	<b>Правила игры</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
6.1	Правила игры в волейбол	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>23</b>	<b>137</b>	

## Содержание учебного плана 4-го года обучения

### Фрагмент содержания учебного плана программы «Волейбол»

#### 1. Раздел: Введение

##### 1.1 Тема: Вводное занятие

*Теория.* Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

#### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

##### 2.1. Тема: Общеразвивающие упражнения

*Практика:* Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

## **2.2 Тема: Спортивные и подвижные игры**

*Практика.* Спортивные и подвижные игры.

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1. Тема: Упражнения сходные с основным видом действия по характеру нервно - мышечных усилий и по структуре движений**

*Теория:* Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

*Практика:* Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **3.2 Тема: Специальные эффекты и контрольные упражнения**

*Теория.* Специальные эффекты и контрольные упражнения.

*Практика.* Зачет. Контрольные упражнения в игре.

## **4. Раздел: Техническая подготовка**

### **4.1Тема: Приемы и передача мяча**

*Практика.* Отработка приемов и передачи мяча.

### **4.2 Тема: Подачи мяча**

*Теория:* Теоретические основы технического совершенствования подачи мяча.

*Практика:* Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой).

### **4.3 Тема: Нападающие удары**

*Теория.* Техника нападающих ударов.

*Практика.* Отработка нападающих ударов в игре.

#### **4.4 Тема: Блоки**

*Теория.* Виды блоков их правильное применение.

*Практика.* Отработка блоков в игре.

#### **4.5 Тема: Передвижения**

*Практика.* Отработка передвижений в игре.

#### **4.6 Тема: Защитные действия**

*Теория.* Разработка защитных действий в игре.

*Практика.* Отработка защитных действий в игре.

### **5. Раздел. Тактическая подготовка**

#### **5.1 Тема: Тактика групповых и командных действий в нападении и защите**

*Теория.* Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

*Практика.* Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

#### **5.2 Тема: Тактика нападающих ударов**

*Теория.* Разработка тактики нападающих ударов.

*Практика.* Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

### **5.3 Тема: Тактика приема нападающих ударов**

*Теория.* Разработка тактики приема нападающих ударов.

*Практика.* Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одионый блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

## **6. Раздел: Психологическая подготовка**

**6.1 Тема:** Способы регуляции психического состояния. Достижение ОБС перед соревнованиями.

*Теория.* Принято выделять три вида эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями: боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия. Состояние боевой готовности (воодушевления) характеризуется оптимальным уровнем нервного и эмоционального состоянием. Это состояние наиболее благоприятно для успешного выступления спортсмена

*Практика.* Настрой эмоционального состояния в игре.

### **6.2 Тема: Сохранение ОБС во время соревнований**

*Практика.* Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.

### **6.4 Тема: Аутогенная тренировка**

*Практика.* Аутогенная тренировка - психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса. Методика аутогенной тренировки (аутотренинга, АТ) основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании).



## **7. Раздел: Правила игры**

### **7.1. Тема: Правила игры**

*Практика.* Правила игры. Подготовка к соревнованиям.  
Тренировочные игры.

#### **1.4 Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

Обучающийся будет достигать оптимального боевого состояния.

##### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека.

Обучающийся будет знать значение здорового образа жизни.

Обучающийся будет знать правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта.

Обучающийся будет знать правила игры.

Обучающийся будет знать терминологию игры и жесты судьи.

Обучающийся будет знать технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

Обучающийся будет знать методику регулирования психического состояния.

##### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет уметь технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

Обучающийся будет уметь применять в игре изученные тактические действия и приёмы.

Обучающийся будет уметь соблюдать правила игры.

Обучающийся будет уметь организовывать и судить соревнования.

Обучающийся будет уметь осуществлять соревновательную деятельность.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

#### **Нормативно-правовые документы федерального уровня**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 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» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

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».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

## **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал площадью 154 м<sup>2</sup>;
- Уличная волейбольная площадка;
- 2 волейбольные сетки;
- Волейбольные стойки;
- Волейбольные мячи 20 шт.;
- Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом;

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок

и т.п.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

### **1 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

### **2 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

### **3 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание в третьего года обучения;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по волейболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия («крест», «волна»);
- результаты соревнований районного уровня.

### **4 год обучения**

- мониторинг на начало и на окончание в четвёртого года обучения;
- тестирование ОФП и СФП;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии;
- тестирование на умение выполнять технико-тактические действия («крест»; «волна», «эшелон», «морита»);

- результаты соревнований поселкового и районного уровня.

Тестовый контроль

1 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из вися лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

2 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,8 - 5,4	6,2 - 5,5
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,0 - 8,6	9,6-9,1
3	Прыжки в длину с места, см	165 – 180	155-175
4	6-минутный бег, м	1100-1200	900-1050
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	9 - 11
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4 - 6	11 - 15
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	110-120	120-130
8	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
3	Жонглирование мячом на собой верхней передачей	10-12 (к-во раз)	7-10
4	Жонглирование мячом на собой нижней передачей	7-10 (к-во раз)	6-8
5	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

6	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
7	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	4-6
8	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	По результатам выполнения	По результатам выполнения

3 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,6 - 5,2	6,0-5,3
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,8 - 8,4	9,4 - 8,9
3	Прыжки в длину с места, см	170-185	160-180
4	6-минутный бег, м	1200-1300	1000-1150
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	7 - 9	10-12
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	6-8	12-17
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	120-130	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	105-115	95-105
9	Прыжки в высоту с места, см	50-55	45-50

Технико-тактическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Верхние передачи в парах (кол-во раз)	25-30	15-20
3	Нижние передачи в парах (кол-во раз)	15-20	10-15

4	Нападающий удар по диагонали через сетку высотой 220 см (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
5	Нападающий удар из-за линии нападения через сетку высотой 220 см (м) и через сетку высотой 180 см (д), (кол-во удачных попыток из 10)	6-8	5-7
6	Командные действия в нападении («крест», «волна»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
7	Групповые действия при приёме нападающих ударов	По результатам выполнения	По результатам выполнения

4 год обучения

Общефизическая и специальная физическая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	5,4 - 5,0	5,8-5,1
2	Челночный бег 3x10 м, с	8,6 - 8,2	9,2 - 8,7
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 190	165-185
4	6-минутный бег, м	1300-1400	1100-1200
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10	11 - 14
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	8-10	14-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	130-140	130-140
8	Прыжки в высоту с разбега, см	110-125	100-110
9	Прыжки в высоту с места, см	55-60	50-55

Технико-тактическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
---	------	----------	---------



1	Верхняя прямая подача с расстояния 9 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
2	Нападающий удар по диагонали (кол-во удачных попыток из 10)	8-10	7-9
3	Нападающий удар из-за линии нападения (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
	Командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон», «морита»)	По результатам выполнения	По результатам выполнения
5	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки).	По результатам выполнения	По результатам выполнения

#### Оценка выполнения основных двигательных действий

##### Стойки и перемещения.

Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперёд (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперёд, вдоль лицевой линии - приставными шагами спиной вперёд, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

##### Передачи.

Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние до стены 1 м). Учитывается количество правильно выполненных передач подряд (допускается одна остановка). Норматив 4 передачи.

Передача мяча над собой непрерывно (разрешается две остановки). Норматив 3-4 передачи.

Передача мяча над собой (не выходя за пределы зоны нападения,

разрешается две остановки). Норматив 5 передач.

Передача мяча в стену (расстояние от стены 1.5 м, высота-3м).

Норматив 8 передач.

Передачи мяча над собой в пределах зоны нападения. Норматив 4 передачи.

Подачи.

Нижняя прямая подача. Оценивается подача мяча в пределах площадки из-за лицевой линии. Норматив 4 попадания.

Верхняя прямая подача. Оценивается подача в пределы площадки из-за лицевой линии (10 попыток). Норматив 4 попадания.

Нападающий удар.

Нападающий удар из зоны 4 в площадь, которую образуют зоны 4,5,3 и 6. Передача на удар производится из зоны 3, стоя лицом к нападающему (10 попыток). Высота сетки 2 м 10 см. Норматив 5 попаданий

Блокирование.

Блокирование нападающего удара из зоны 4 по мячу, установленному над сеткой в держателе высота сетки 2 м 25 см (5 попыток). Норматив 3 задержания.

Вопросы для определения теоритической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

- Какую форму имеет волейбольная площадка?
- Какие требования предъявляются к площадке?
- Как называются линии, ограничивающие площадку?
- Что такое средняя линия?
- Что такое линии нападения?
- Для чего нужна линия нападения?
- Что такое площадь нападения?
- Какова ширина линий разметки?
- Входит ли ширина линий в размер площадки?

Сетка.

- Какой должна быть сетка и каковы её размеры?

- На какой высоте укрепляется сетка?
- Какова высота стоек?
- Когда должна проверяться высота сетки?
- Чем проверяется высота сетки?

Мяч.

- Каким должен быть мяч для игры?
- Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

- Что должны знать участники соревнований?
- Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?
  - В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?
  - Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?
  - В каких случаях применяется удаление игрока?
  - Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

- На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

- Каким должен быть костюм игрока?
- Разрешается ли игрокам выступать без обуви?
- Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?
- Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?
- В какой форме должны выступать команды?
- Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?
- Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?
  - Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?
  - В каком порядке присваиваются номера основным и запасным

игрокам каждой команды?

- Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

- Каково число игроков в команде?

- Какие игроки считаются основными и какие запасными?

- Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии?

- Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

- Существует ли обязательная расстановка игроков?

- Как называются игроки каждой линии?

- Что такое взаимная расстановка игроков?

- Какое положение по кругу занимают игроки?

- Разрешается ли игрокам выходить за пределы границ площадки в момент подачи? Каким должно быть взаимное расположение игроков каждой линии в момент выполнения подачи?

- Должна ли сохраняться взаимная расстановка в течение всего соревнования? Разрешается ли изменять взаимную расстановку?

Счёт и результат игры.

- В каких случаях команда проигрывает очко?

- Сколько очков должна набрать команда для выигрыша одной партии?

- Из скольких партий состоит соревнование?

- Когда соревнование считается законченным?

- Как защитить встречу, если команда не явилась на соревнование?

Продолжительность игры и выбор сторон.

- Какой команде предоставляется право выбирать стороны и подачи?

- Как возобновляется игра после окончания первой партии?

- Как возобновляется соревнование перед решающей партией?

- Чем отличается решающая партия от остальных партий?

- Как должны расположиться игроки после смены сторон?

Подача и смена мест.

- Что такое подача?

- Как производится подача?
- Когда подача считается произведённой?
- Ограничивается ли время на подачу?
- Что служит сигналом на право подачи?
- Когда даётся свисток на подачу?
- Разрешается ли игроку производить подачу с руки?
- До коих пор должен подавать один и тот же игрок?
- Производится ли смена мест при подаче одним и те же игроком?

Приём и передача мяча.

- Каким способом можно ударять по мячу?
- В каких случаях передача считается не правильной?
- Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?
- Разрешается ли одному игроку ударять по мячу два раза подряд?
- Сколько ударов даётся команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Игра двоих.

- Разрешается ли двум игрокам одной команды ударять по мячу одновременно?
- Можно ли поддерживать игрока во время нападающего удара или блокирования?
- Как рассматривается случай, когда по мячу, находящемуся над сеткой, ударят одновременно 2 игрока разных команд?
- Разрешается ли игроку, участвовавшему в одновременном касании мяча, вновь ударить по мячу?

Перенос рук над сеткой и блокирование.

- Является ли перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника ошибкой?
- Является ли перенос рук над сеткой без касания мяча ошибкой?
- Считается ли ошибкой, если игрок коснётся мяча на своей стороне, а после удара перенесёт руки через сетку?
- Что такое блокирование?

- Кто имеет право участвовать в блокировании?
- Когда блокирование считается состоявшимся?
- Что такое групповое блокирование?
- Сколько всего касаний мяча может сделать команда при состоявшемся блокировании?

- Можно ли блокировать подачу?

Игра от сетки.

- Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?
- Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке?

- Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Переход средней линии.

- Какие ограничения существуют для игроков задней линии?
- Разрешается ли игроку задней линии, находящемуся за линией нападения, произвести удар в прыжке и после удара приземлиться в площадь нападения?

- Можно ли игроку задней зоны наступать на линию нападения?

Выход мяча из игры.

- Когда мяч выходит из игры?
- Какая команда считается проигравшей после приземления мяча?

Замены игроков.

- Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?
- Когда может быть произведена замена игрока?
- Даётся ли команде время на замену игрока?
- Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

- Какие установлены перерывы между партиями?
- Какой перерыв установлен перед решающей партией?
- Даётся время на смену в решающей партии?
- Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	25	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень	12,0	10,0

### Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу	техника
Прямой нападающий удар	техника

### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	2 год	3 год	4 год
Продолжительность учебного года, неделя	40	40	40	40

Количество учебных дней		120	120	120	102
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023-31.12.2023	01.09.2023-31.12.2023	01.09.2023-31.12.2023	01.09.2023-31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024-31.06.2024	09.01.2024-31.06.2024	09.01.2024-31.06.2024	09.01.2024-31.06.2024
Возраст детей, лет		11-17	11-17	11-17	11-17
Продолжительность занятия, час		1	1	2	2
Режим занятия		2 раз/нед	2 раза/нед	2 раза/нед	2раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		80	80	160	160

### 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дата проведения	Мероприятие	Участники
1	Сентябрь	Запись в кружок. Формирование групп. Подготовка к Турслёту	5-11 класс
2	Октябрь	Участие в окружных соревнованиях по лёгкой атлетике	Победители отборочных соревнований
3	Ноябрь	Участие в товарищеском матче по волейболу среди молодёжных команд п. Преображение	Кружковцы
4	Декабрь	Участие в Первенстве школы по волейболу ко Дню рождения школы	5-11 класс



5	Январь	Соревнования по волейболу на зимних каникулах.	Все желающие
6	Февраль	Общепоселковые соревнования по волейболу, посвящённые Дню защитника Отечества.	Победители отборочных соревнований
7	Март	Общепоселковые соревнования по волейболу, посвящённые Дню 8 марта	Победители отборочных соревнований
8	Апрель	Школьные спортивные соревнования, посвящённые памяти лётчика-испытателя, нашего земляка Казакова Н.П.	Все желающие 5-11 класс
9	Май	Общепоселковые соревнования по волейболу, посвящённые Дню Победы	Кружковцы
10	Июнь	Организация и проведение соревнований по легко-атлетическому многоборью, волейболу,	Воспитанники летней школьной оздоровительной
		пионерболу на летней школьной оздоровительной площадке «Улыбка» Игры на свежем воздухе	площадки «Улыбка»

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002.
4. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -

2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

5. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001

6. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.

7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 200