

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
г. Глазова Удмуртской Республики

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
«29» августа 2023 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №13»  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Биянова  
«31» августа 2023 г.  
Приказ № 084/10-1

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
в рамках функционирования школьного спортивного клуба «Оранжевый мяч»  
«Волейбол»**

составитель: Дмитриева Юлиана Александровна  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

2023 г.

## Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

**Актуальность программы.** Волейбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение волейбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

Новизна данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится волейбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы: 10 - 17 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 2 занятия в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год;

2 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа, всего 324 час в год;

3 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа, всего 324 часа в год;

**Цели программы:**

- привлечение к занятиям спортом;
- популяризация спортивной игры – волейбол;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные**

Обучить теоретическим основам волейбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по волейболу.

**Развивающие**

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в волейбол.

**Воспитательные**

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (волейболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, самостоятельной мотивации к регулярным занятиям спортом.

**Формы организации деятельности обучающихся:** групповая, индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

*Теоретические:*

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный показ элементов техники педагогом, посещение матчей по волейболу.

*Практические:*

Метод групповой тренировки

Поточный метод тренировки

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный.

**Результативность программы:** в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии волейбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

**Контроль за результатами освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

## Учебно-тематический план ( 1 год обучения)

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры/нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	-
Физическая культура и спорт в России	2	2	-	-
Состояние и развитие волейбола в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	27	-	26	1
Специальная физическая подготовка	23	-	23	-
Тактическая подготовка	21	-	21	-
Техническая подготовка	30	-	26	-
Игровая подготовка	21	-	20	1
Соревновательная подготовка	12	-	11	1
Итоговое занятие	2	-		2

**Всего часов: 144 часа**

## Содержание программы

### (1 год обучения)

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале.

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

#### **Состояние и развитие волейбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения волейболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

#### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук,

вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в баскетбол, снайпер.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 2 км.

## **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно

воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания).

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Тактика защиты:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Техническая подготовка.**

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги.

**Прием и передачи:** двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу

**Подачи мяча:** верхняя прямая и нижняя прямая (боковая).

**Стойки волейболистов:** основная, высокая и нижняя стойки, перемещения волейболистов и сочетание стоек.

**Нападающие удары:** прямой нападающий удар, скидка 2 и 1 руками.

**Блокирование мяча:** одиночный.

### **Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по волейболу, жесты судьи в волейболе. Подвижные игры с мячом и без мяча (Баскетбол, «Вышибала», «Собачка», футбол, салки, снайпер и др.). Тренировочные игры 2 на 2, 3 на 3, 6 на 6.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### ***Нормативные требования по физической подготовке***

Содержание требований (вид испытаний)	Показатель	
	девочки	мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
Прыжок в длину с места (см)	150	170
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45

#### ***Нормативные требования по технической подготовке***

Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

***Нормативные требования по теоретической подготовке:*** контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

### **Планируемые результаты:**

Требования к знаниям, умениям

К концу первого года ученики

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Основные правила игры волейбол	Применять правила в игровой деятельности
Как правильно выполнять основные технические приемы игры в волейбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности



## Учебно-тематический план (2 год обучения)

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры и нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1		
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	-	-
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	47	-	45	2
Специальная физическая подготовка	64	-	62	2
Тактическая подготовка	53	-	21	-
Основы техники игры и техническая подготовка	76	-	75	1
Игровая подготовка и судейская практика	32	-	32	-
Соревновательная подготовка	41	-	40	1
Итоговое занятие	2	-	2	-

**Всего часов: 324 часа**

## **Содержание программы**

**(2 год обучения)**

### **Инструктаж по технике безопасности.**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

### **Состояние и развитие волейбола в России.**

Достижения волейболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

## **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

### **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Тактика защиты:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Техническая подготовка.**

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги.

**Прием и передачи:** двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу

**Подачи мяча:** верхняя прямая и нижняя прямая (боковая) по зонам.

**Стойки волейболистов:** основная, высокая и нижняя стойки, перемещения волейболистов и сочетание стоек.

**Нападающие удары:** система нападения через зону 2, 3 и 4.

**Блокирование мяча:** групповой и одиночный.

### **Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по волейболу, жесты судьи в волейболе. Подвижные игры с мячом и без мяча (Баскетбол, «Вышибала», «Собачка», футбол, салки, снайпер и др.). Тренировочные игры 2 на 2, 3 на 3, 6 на 6.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### **Минимальные нормативные требования по физической подготовке**

Содержание требований (вид испытаний)	Показатель	
	девочки	мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8	4,6
Прыжок в длину с места (см)	170	190
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	42	51

#### **Минимальные нормативные требования по технической подготовке**

Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	6
Подача верхняя прямая в пределы площадки	5
Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	5
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	11

**Нормативные требования по теоретической подготовке:** контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

### **Планируемые результаты:**

*Требования к знаниям, умениям*

*К концу первого года ученики*

<b>ЗНАЮТ</b>	<b>УМЕЮТ</b>
Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Правила игры в волейбол	Применять правила в игровой деятельности
Как правильно выполнять тактические и технические приемы игры в волейбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности

## Учебно-тематический план (3 год обучения)

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры и нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1		
Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	-
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	47	-	46	1
Специальная физическая подготовка	64	-	63	1
Тактическая подготовка	53	-	53	-
Основы техники игры и техническая подготовка	76	-	76	-
Игровая подготовка и судейская практика	32	-	31	1
Соревновательная подготовка	41	-	40	1
Итоговое занятие	2	-	2	-

**Всего часов: 324 часа**

## **Содержание программы**

### **(3 год обучения)**

#### **Инструктаж по технике безопасности.**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по волейболу.

#### **Состояние и развитие волейбола в России.**

История развития волейбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд волейболистов на соревнованиях.

#### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

#### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий волейболом; оказание первой помощи при



несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиями соревнованиям.

## **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в баскетбол, пионербол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол и пионербол.

## **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с

одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой, ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Тактика защиты:** Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Техническая подготовка.**

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги.

**Прием и передачи:** двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками снизу

**Подачи мяча:** верхняя прямая и нижняя прямая (боковая) по зонам.

**Стойки волейболистов:** основная, высокая и нижняя стойки, перемещения волейболистов и сочетание стоек.

**Нападающие удары:** система нападения через зону 2, 3 и 4.

**Блокирование мяча:** групповой и одиночный.

### **Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по волейболу, жесты судьи в волейболе. Подвижные игры с мячом и без мяча (Баскетбол, «Вышибала», «Собачка», футбол, салки, снайпер и др.). Тренировочные игры 2 на 2, 3 на 3, 6 на 6.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### **Минимальные нормативные требования по физической подготовке**

Содержание требований (вид испытаний)	Показатель	
	девочки	мальчики
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,6	4,4
Прыжок в длину с места (см)	180	200
Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	45	55

***Минимальные нормативные требования по технической подготовке***

Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	8
Подача верхняя прямая в пределы площадки	7
Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	7
Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	15

***Нормативные требования по теоретической подготовке:*** контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

**Планируемые результаты:**

*Требования к знаниям, умениям*

*К концу первого года ученики*

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Правила игры в волейбол	Применять правила в игровой деятельности
Как правильно выполнять тактические и технические приемы игры в волейбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности
Как проводить судейство матча	Проводить судейство матча

## **Личностные метапредметные и предметные результаты**

### **Личностные**

- 1) Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность;
- 3) Формирование физических качеств;
- 4) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- 5) Формирование мотивации к спортивному результату

### **Метапредметные**

- 1) Овладение способностью применять и сохранять цели и задачи спортивной деятельности;
- 2) Освоение способов решения проблем спортивного характера;
- 3) Формирование умения планировать контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Предметные**

- 1) Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Материально-техническое обеспечение:**

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Волейбольная сетка со стойками- 1 шт.
2. Гимнастическая стенка - 2 шт.
3. Гимнастические скамейки -5-6 шт.
4. Гимнастические маты - 6 шт.
5. Скакалки – 6 шт.
6. Мячи волейбольные – 11-12 шт.

## **Формы аттестации**

### **Формы и методы обучения:**

В целях освоения программы «Волейбол» на занятиях используются разнообразные формы, методы, средства обучения.

-занятия проходят по следующим видам:

- групповые и индивидуальные занятия учителя с учеником;
- занятия, ориентированные на развитие технических качеств
- занятия, ориентированные на развитие физических качеств
- игровые

### **Формы подведения итогов по программе**

- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- игровая деятельность;
- товарищеские игры;
- соревнования

## Список литературы для педагога

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт / И.С. Барчуков. - М.: Академия, 2016. - 266 с.
2. Беляев А.В. Волейбол: Теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина – М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 166 с.
3. Блок. Техника и тактика. (Сборник статей). Методический сборник выпуск №19 / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина // Всероссийская федерация волейбола.– М., 2015. – 86 с.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2005.- 114 с.
5. Довбыш В.И, Ермаков С.С. Методики развития ловкости на начальном этапе обучение волейболу / В.И. Довбыш, С.С. Ермаков.- М.: Физическая культура и спорт, 2019 г.- 265 с.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) / Ю.Д. Железняк.- М.: Академия, 2015.- 266 с.
7. Каменская В.Г., Мельникова И.Е. Возрастная физиология, анатомия и гигиена: учебник для вузов / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова – СПб.: Питер, 2013. – С. 141-146.
8. Конева Е.В. Физическая культура / Е.В. Конева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. - 260 с.
9. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу / В.В. Костюков, А.Е. Дубовой. - М.: Проспект, 2009. - С. 82-86.
10. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение. Методические рекомендации / Е.В. Фомин // Всероссийская федерация волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 24 с.
11. Перльман М.Н. Техничко-тактическая подготовка волейболистов / М.Н. Перльман. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - С. 72-74.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол») / под общ. ред. Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова.- М.: 2016.- 264 с.
13. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Физическая культура / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын.- М.: Академия, 2017.- 349 с.
14. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков.- М.: Советский спорт, 2019.- 265 с.
15. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2004.- 620 с.

## Список литературы для учащихся

1. Владимир Стецко, Илья Трисвятский. Волейбольный гид. Выпуск №10 Ежегодный справочник 2014-2015, 2014. —346 с.
2. Лях В. И. Физическая культура 5-6-7 классы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 265 с.
3. Лях В. И. Физическая культура 8-9 классы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 256 с.

4. Лях В. И. Физическая культура 10-11 классы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2007. – 222 с.
5. Правдин В.А. Волейбол - игра для всех / В.А. Правдин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - С. 62-66.
6. Чехов О.А. Основы волейбола / О.А. Чехов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- С. 24-26.