

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
(МБОУ «Айская СОШ»)

---

659635 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с. Ая, ул. Школьная, 11.  
Адрес электронной почты: [aja\\_70@mail.ru](mailto:aja_70@mail.ru)

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/С.В. Ольгезер/  
Приказ №190  
от «27» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Засухин А.И.,  
учитель физической культуры

Алтайский район, с.Ая  
2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана на основе действующей **нормативно – правовой базы**, регламентирующей деятельность образовательного учреждения:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2023 года»
- Постановление главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России 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 молодёжи»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Администрации Алтайского района Алтайского края от 11.04.2019 г. № 552 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в Алтайском районе»
- Устав МБОУ «Айская СОШ»

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

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов.

### **Новизна**

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

### **Актуальность программы**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Из-за зрелищности

спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

Программа организована согласно содержанию и соответствует «ознакомительному» уровню сложности.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности. А также популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные**

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

##### **Развивающие**

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

##### **Воспитательные**

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:** данная программа предназначена для учащихся 11 - 17 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** программа рассчитана на один год обучения. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Волейбол» составляет 136 часов (4 часа в неделю по 2 академических часа)

### **Формы и режим занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективными в плане подготовки и обучения.

Возможные **формы организации деятельности учащихся** на занятии: индивидуально-групповая, фронтальная.

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

- Словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- Наглядные методы (демонстрация, наблюдение);
- Практические (самостоятельные работы)

**Основными типами занятий** по программе «Волейбол» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

**Формы проведения занятий:** занятие-игра, соревнование, турнир, чемпионат.

**Режим занятий:** 4 часа в неделю по 2 академических часа.

**Ожидаемые (планируемые) результаты и способы определения их результативности**

### ***Предметные***

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Метапредметные***

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

### ***Личностные***

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

тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Способы определения результативности**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### ***Контрольные испытания:***

- ***общефизическая подготовка:***

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

- ***техническая подготовка:***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

- ***тактическая подготовка:***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

**Формы подведения итогов реализации** дополнительной образовательной программы: соревнования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Вводное занятие	3	3	-
2	Общая физическая подготовка	11	1	10
3	Специальная физическая подготовка	11	1	10
4	Техническая подготовка	82	4	78
5	Тактическая подготовка	14	4	10
6	Интегральная подготовка	8	-	8
7	Участие в соревнованиях	7	-	7
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>13</b>	<b>123</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)

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

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (11 часов)

*Теория.* Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

*Практика.* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. *Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

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

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

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

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

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЦРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

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

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

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в

длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (11 часов)**

*Теория.* Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Раздел 4. Техническая подготовка (82 часа)**

*Теория.* Теория технической подготовки.

*Практика.* *Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

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

## **Раздел 5. Тактическая подготовка (14 часов)**

*Теория.* Теория тактики игры.

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

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

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

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

## **Раздел 6. Интегральная подготовка (8 часов)**

*Практика.* Упражнения по технике в виде игры «Эстафеты у стены», «Мяч капитану», «Точно в цель», и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

## **Раздел 7. Участие в соревнованиях(7 часов)**

*Практика.* Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## Методическое обеспечение образовательной программы по волейболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Раздел 1. Вводное занятие	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Раздел 2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия.	литература по теме	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи.	контрольные нормативы по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия.	литература по теме	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - мячи.	контрольные нормативы по СФП
Раздел 4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные занятия; - турнир.	литература по теме	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
Раздел 5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - самостоятельные	литература по теме	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра

	занятия; - турнир.			
Раздел 7. Участие в соревнованиях	Практикум: - самостоятельные занятия;		- волейбольные мячи; - волейбольная сетка	- контрольные тесты и испытания; - помощь в судействе.

### Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
<b>Раздел 1. Вводное занятие (3 часа)</b>			
1	Введение в предмет. История развития волейбола.	1	
2	Правила соревнований и судейство игр по волейболу.	1	
3	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	1	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (11 часов)</b>			
4-5	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2	
6-7-8-9-10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	5	
11-12-13-14	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	4	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (11 часов)</b>			
15-16	Упражнения для быстроты и прыгучести	2	
17-18	Падения и перекаты. Учебная игра	2	
19-20	Упражнения для развития игровой ловкости. Учебная игра	2	
21-22	Подвижные игры	2	
23-24	Упражнения для развития оптимальной выносливости. Учебная игра	2	
25	Контрольные нормативы	1	
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (82 часа)</b>			
26-27-28-29	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	4	
30-31-32-33	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	4	
34-35-36-37	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	4	
38-39-40-41	Передача мяча снизу двумя руками над собой	4	
42-43-44-45	Передача мяча снизу двумя руками в парах	4	
46-47-48-49	Нижняя прямая подача мяча	4	
50-51-52-53	Верхняя прямая подача мяча	4	
54-55	Учебная игра «Волейбол»	2	
56-57-58-59	Подача в прыжке	4	
60-61-62-63	Прямой нападающий удар (по ходу)	4	
64-65-66-67	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	4	
68-69-70-71	Прием мяча снизу двумя руками	4	
72-73-74-75	Прием мяча сверху двумя руками	4	
76-77-	Прием мяча, отраженного сеткой	4	

78-79			
80-81-82-83	Совершенствование техники приема мяча.	4	
84-85	Учебная игра «Волейбол»	2	
86-87-88-89	Одиночное блокирование	4	
90-91-92-93	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4	
94-95-96-97	Страховка при блокировании	4	
98-99-100-101	Игра в нападении	4	
102-103-104-105	Игра в защите	4	
106-107	Учебная игра «Волейбол»	2	
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (14 часов)</b>			
108-109	Индивидуальные действия при передачах	2	
110-111	Индивидуальные действия при подачах	2	
112-113	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2	
114-115	Групповые тактические действия в нападении, защите	2	
116-117	Командные тактические действия в нападении, защите	2	
118-119	Двухсторонняя учебная игра	2	
120-121	Контрольные нормативы	2	
<b>Раздел 6. Интегральная подготовка (8 часов)</b>			
122	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1	
123	Игры, развивающие физические способности	1	
124	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1	
125	Задания по тактике и технике	1	
126	Индивидуальные и групповые действия	1	
127-128	Командные действия в игре	2	
129	Контрольные нормативы	1	
<b>Раздел 7. Участие в соревнованиях (7 часов)</b>			
130-131-132-133-134-135-136	Участие в соревнованиях	7	
<b>Итого 136 часов</b>			

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками или уличная волейбольная площадка.

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Спортивное оборудование: волейбольные мячи, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, гимнастические скакалки для прыжков, волейбольная сетка, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

### **Список литературы**

1. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
2. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС, 2005. - 144 с.
3. Учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов «Подготовка юных волейболистов» / Ю.Д.Железняк, Ю.Н.Клещев, О.С.Чехов – М.: изд. «Физкультура и спорт», 2012.

## Тезаурус

**Блок**(блокировка)– защитный прием, который применяется для преграждения пути мячу, идущему от соперника.

**Бросок** – блок или атакующий удар на сетке, во время которого рука волейболиста долго контактирует с мячом.

**Возврат** – игровая комбинация, при которой игрок первого темпа идет на взлёт,

**Двойное касание** – ситуация, когда игрок касается мяча два раза.

**Диг** – защитный удар. Выполняется тыльной стороной ладони и поднимает мяч вверх.

**Доигровка** – ответные атакующие действия команды, которая выполняла подачу.

**Забег-прострел** – игровая комбинация, при которой последний удар производится за связующим игроком и недалеко от сетки.

**Задержка (захват)** – ситуация на верхней передаче, когда игрок достаточно длительное время соприкасается с мячом.

**Задняя линия** – часть игровой площадки, находящаяся за передней линией.

**Заслон** – игровые действия, в ходе которых игроки одной команды каким-либо образом мешают соперникам увидеть мяч или траекторию его движения.

**Защита** – действия команды, которые направлены на предотвращение атаки соперника или на сохранения мяча в игре после его удара.

**Зона** – условно обозначенный участок игровой площадки, на котором находится определенный игрок.

**Интервал** – трехминутный промежуток времени между партиями.

**Контрольный мяч** – розыгрыш, который решает судьбу одной партии или всего матча в целом.

**Матчбол** – розыгрыш, который может определить судьбу победителя всего матча.

**Пас** – передача мяча партнеру по команде.

**Пас** – два (а также пас – три, пас — четыре) – фраза связующего, который таким образом говорит о необходимости организовать доводку в соответствующую зону.

**Пасовать** – отдавать пас нападающему игроку, учитывая его техническую подготовку.

**Пасующий** – связующий игрок. Тот, кто ответственен за выполнение передач для нападающих.

**Передача** – один из самых главных игровых приемов, когда один игрок команды касанием мяча направляет его партнеру.

**Перерыв** – короткий промежуток времени между закончившимся розыгрышем и новой подачей.

**Переходящий мяч** – касание мяча, после которого тот летит на сторону соперника невысоко над сеткой. Позволяет выиграть очко атакой с первого удара.

**Подача** – введение мяча в игру, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за задней линией.

**Подстраховка** – ситуация в игре, когда один игрок помогает другому, когда тот не может самостоятельно успешно обработать мяч.

**Пол-потолок** – нападающий удар, после которого мяч касается поля, а затем отскакивает в потолок.

**Приём** – первое касание мяча после подачи или атаки соперника.

**Проводка** – пас с уровня груди, когда происходит достаточно длительное касание мяча.

**Разводить** – отдать пас для удара так, что блок соперников оказывается обманутым.

**Розыгрыш** – игровые действия с момента подачи и до выхода мяча из игры.

**Сетбол** – очко, которое решает результат партии.

**Страховка** – бдительная игра волейболистов, которые при ошибке товарища готовы подстраховать его и спасти мяч.

**Тайм-аут** – игровой перерыв на 30 секунд, который тренер может запросить дважды за одну партию.

**Удар** – третье касание в розыгрыше, которым игрок посылает мяч на сторону соперника.

**Удар в стык** – нападающий удар, который попадает в место соприкосновения рук двух блокирующих игроков.

**Удар в ход (удар прямой нападающий)**– удар без поворота кисти, после которого мяч идет в том же направлении, в котором разбежался нападающий.

**Удар на разрыве** – это атакующий удар, после которого мяч попадает в место состыковки рук блокирующих волейболистов.

**Удар по линии** – нападающий удар, который проходит в нескольких сантиметрах от линии.

**Центральный блокирующий** – игрок в третьей зоне, играющий по центру перед сеткой. Соответственно, он выполняет блоки по центру.