**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Заларинская средняя общеобразовательная школа №1**

Дополнительная общеразвивающая программа

Волейбол

На 2024-2025 учебный год

Количество часов – 392ч,
срок освоения программы 3 года

**Составили: педагог дополнительного образования
Ветров Александр Васильевич**

Залари 2024г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Объем.....	3
Содержание программы	3
Планируемые результаты.....	6
Учебный план первого года обучения.	7
Учебный план второго года обучения.	7
Учебный план третьего года обучения.	8
Календарный план график	8
Режим работы	9
Тематическое планирование	9
Оценочные материалы.....	21
Методические материалы.....	25

Пояснительная записка

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется учебная работа дополнительного образования в МБОУ Заларинская СОШ №1. Программа составлена с учетом условий школы.

Учебный год начинается по мере комплектования групп, а заканчивается 1 мая следующего года, что составляет 36 учебных недель, по учебному плану.

В объединение «Волейбол» зачисляются лица, желающие заниматься волейболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа содержит физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы – от 10 до 14 лет

Наполняемость групп: 12-15 человек

Срок освоения программы: 3 года.

Формы обучения: очная

Формы организации: групповая, в парах, подгрупповая, индивидуальная.

Основной целью программы является обучение игре в волейбол, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств.

Объем

Объем программы: всего 392 час

1 год обучения- 144 часов (2 раза в неделю, по 2 часа)

2 год обучения -68 часов (2 раза в неделю, по 1 часу)

3 год обучения-180 часов (2 раза в неделю по 2 и 3 часа)

Содержание программы

Программа предусматривает изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков игры в волейбол и развитие физических качеств, обучающихся по следующим разделам:

1. Общие основы: ТБ на занятиях, правила игры и судейской терминологии.
2. Практическая подготовка: ОФП, СФП
3. Техничко-тактическая подготовка.

Общие основы: ТБ: выполнять требования учителя, проводить предварительную разминку верхнего плечевого пояса, мелкой моторики пальцев и суставов. ТБ проводится в начале первого и второго полугодия.

Правила игры: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Практическая подготовка: общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практическая подготовка: специальная физическая подготовка (СФП) направлена на

освоение упражнений, необходимых для повышения качества игры и совершенствования физических качеств игроков. В состав СФП входят: бег в различных вариантах, Подвижные игры со сменой игровых ситуаций, упражнения для развития прыгучести, прыжки в различных вариантах, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча; Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Техническая подготовка первого-второго года обучения

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах;

2. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 4 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

2. Прием сверху двумя руками: после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.

3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается;

4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 4, 4;

Техническая подготовка третий год обучения:

Техника нападения

Перемещения: чередование способов перемещения на максимальной скорости; сочетание способов перемещения с изученными техническими приемами нападения.

Передачи: передача мяча сверху двумя руками на точность с собственного подбрасывания (варьируя высоту), стоя спиной в направлении передачи: встречная передача (после передачи над собой и поворота на 180° (в зонах 2-4 б-4, расстояние

3-4 м).

Передача сверху двумя руками в прыжке (вверх назад): с собственного подбрасывания - с места и после перемещения; с набрасывания партнера - с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Подачи: верхняя прямая подача с различной силой; верхняя боковая подача с соблюдением правил; подачи (подряд 5 попыток); подачи в правую и левую половины площадки;

Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу) сильнейшей рукой из зон 4,3,2; нападающие удары с удаленных от сетки передач.

Тактическая подготовка первого-второго года обучения

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке;

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 при первой передаче; 3. Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (4), вторая передача игроку зоны 4 (4).

Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 4; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 4 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 4 с игроком зоны 6.

Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Третий год обучения: тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия: взаимодействие игроков зон 2 и 4 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 2 и 4 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (4) при приеме подачи.

Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (4), вторая передача игроку зоны 4 (4).

Тактика защиты

Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений, падений и стоек

с техническими приемами игры в защите; перемещения на максимальной скорости и чередование их способов, сочетание с падениями, остановками и выполнением приема мяча.

Прием мяча: сверху двумя руками, нижней и верхней прямой подач, от удара одной рукой в парах и через сетку; прием снизу двумя руками нижней подачи, первая передача на точность; верхней прямой подачи и первая передача в зону нападения; нападающего удара; верхней боковой подачи; от передачи через сетку в прыжке; снизу одной рукой правой, левой в парах, у сетки, от сетки, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину, от передачи мяча через сетку,

Блокирование: одиночное прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4,2, 3), из двух зон в известном направлении, стоя на подставке и в прыжке с площадки; ударов из одной зоны в двух направлениях, в прыжке с площадки; ударов с переводом вправо (в зонах 3,4,2), стоя на подставке, в прыжке с площадки удары с передачи; групповое блокирование (вдвоем) ударов по ходу (из зон 4,2, 3), стоя на подставке, и в прыжке с площадки.

Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию, после нападения соперников.

В годичном цикле не выдены периоды подготовки к соревнованиям. Участие в соревнованиях проходит по текущему материалу без целенаправленной подготовки

Планируемые результаты

первого года обучения:

Обучающиеся будут знать:

- ТБ на занятиях, правила игры.

Обучающиеся будут уметь:

- Играть в волейбол по простейшим правилам игры.
- Владеть базовыми элементами технической подготовки (владения мячом при приеме и передаче, нападающими ударами, выполнение подачи мяча).
- Владеть базовыми элементами тактической подготовки (тактика нападения и защиты).

второго года обучения:

Обучающиеся будут знать:

- Знать основные понятия и термины игры в волейболе;

Обучающиеся будут уметь:

- Уметь играть по правилам;
- Освоить технику нападающего удара;
- Освоить технику верхней прямой подачи мяча
- Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

третьего года обучения:

Обучающиеся будут знать:

- Знать основные понятия и термины игры в волейболе;

Обучающиеся будут уметь:

- Владеть техникой блокировки в защите;
- Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.
- Уметь выполнять судейство на тренировочных занятиях (в рамках знаний правил игры)

Учебный план первого года обучения.

	Наименование разделов и тем	Общее Количе ство часов	Теори я	Прак тика	Форма промежуточной аттестации
1.	Общие основы: ТБ. Правила игры	2	2	-	Собеседование Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	60		60	Контр. нормативы
3.	Техника игры в волейбол.	50		40	Контр. нормативы
4.	Тактика игры в волейбол.	26	4	18	Применение в учебно-трениров. игре
5.	Промежуточная аттестация	6		6	Протоколы игры
	Всего	144	6	138	

Учебный план второго года обучения.

	Наименование разделов и тем	Общее Количе ство часов	Теори я	Прак тика	Форма промежуточной аттестации
1.	Общие основы: ТБ. Правила игры и терминология судейства	2	2		Собеседование Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	40		40	Контр. нормативы
3.	Техника игры в волейбол.	14		14	Контр. нормативы
4.	Тактика игры в волейбол.	10	1	10	Применение в

					игре
5.	Промежуточная аттестация	2			Протоколы
	Всего	68	4	64	

Учебный план третьего года обучения.

	Наименование разделов и тем	Общее Количе ство часов	Теори я	Прак тика	Форма промежуточной аттестации
1.	ТБ. Правила игры и терминология судейства.	3	3		Собеседование Опрос
2.	Общая физическая подготовка.	60		60	Контр. нормативы
3.	Специальная физическая подготовка	45		45	Контр. нормативы
4.	Техника игры в волейбол.	28	2	26	Контр. нормативы
5.	Тактика игры в волейбол.	26	5	21	Применение в игре, зачет
6.	Судейская практика	6		6	Судейство игр на тренировках
7.	Промежуточная аттестация	12	1	11	Протоколы
	Всего	180	11	169	

Календарный план график

Период занятий	Дата		продолжительность	
	начало	окончание	Количество рабочих недель	Количество рабочих дней
1 полугодие	02.09.2024	30.12.2024	17	34
2 полугодие	11.01.2025	31.05.2025	20	40
Итого в 2020-2021 году			37	74

Каникулярный период	Дата		продолжительность
	начало	окончание	
Зимние каникулы	27.12.2024	10.01.2025	15 дней
Праздничные дни	04.11.2024	04.11.2024	4 дня
	23.02.2025	23.02.2025	
	08.03.2024	08.03.2024	
	01.05.2025	01.05.2025	
Замещающие дни	07.11.2024		4 дня
	22.02.2025		
	10.03.2025		

03.05.2024

Режим работы:

Занятие (минут)	45 минут
Перерыв между занятиями	10 минут
Промежуточная аттестация	в мае месяце каждого года обучения

Тематическое планирование**первого года обучения**

№ п/п	Название раздела и тем	Объем часов	примечание
1-2	ТБ. Основы знаний: определение игры, простейшие правила. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	4	
3	ОФП. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	2	
4	Техника. Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	2	
5	ОФП. Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	2	
6-7	Техника. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	4	
8	Техника. Двойной шаг вперед, назад, скачок.	2	
9-10	ОФП. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	4	
11	Техника. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	2	
12-13	ОФП. Прыжки (особенно в нападении, защите)	4	
14	Техника. Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	2	
15	Техника. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед	2	
16	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	2	
17	Техника. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	
18-19	Техника. Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	4	
20	ОФП. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	

21-22	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке	4	
23	ОФП. Приём мяча сверху двумя руками.	2	
24	Техника. Приём мяча сверху двумя руками.	2	
25	ОФП.Выбор места для выполнения второй передачи.	2	
26-27	Соревнования внутри группы	4	
28	ТБ. Правила игры. Сочетание способов перемещений.	2	
29	ОФП.Сочетание способов перемещений.	2	
30	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	
31	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	
32	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	
33-34	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	4	
35-36	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	4	
37	ОФП.Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	
38	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	
39	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4	2	
40-41	ОФП. Нижняя прямая подача.	4	
42	Техника. Нижняя прямая подача.	2	
43-44	Техника.Выбор места для выполнения подачи.	4	
45-46	ОФП. Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	4	
47-48	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	4	
49	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	
50	ОФП.Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	
51	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	
52	ОФП.Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	

53	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	
54	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	
55	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	
56	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	
57	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	
58-59	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	4	
60	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	
61	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	
62	Тактика. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	
63	ОФП. Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	
64	Техника. Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	
65	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	
66-67	ОФП. Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	4	
68	ОФП. Падения и перекаты после приема.	2	
69	ОФП. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	
70	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	
71	Соревнования внутри группы	2	
72	ОФП. Контрольно-переводные нормативы	2	

Второго года обучения

№ п/п	Темы раздела. Темы занятия	Кол-во часов	Примечание
1	Инструктаж по ТБ.ОФП. Бег 30, 500м. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	1	
2	Бег 1000м. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Стойки и перемещения. Правила игры и судейства.	1	
3	Перемещения в ходьбе и беге в нападении и	1	

	защите. Прием сверху двумя руками, после отскока от стены.		
4	ОФП. Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести	1	
5	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	1	
6	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Челночный бег 3x10м, 5x10м. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	1	
7	Бег вдоль границ площадки, с имитационными упражнениями. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Подводящие упражнения для приема и передач, подач	1	
8	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками многократно, над собой – на месте и после перемещения.	1	
9	Индивидуальные действия в защите и нападении Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
10	Передачи мяча сверху двумя над собой – на месте и после перемещения. Отбивание мяча через сетку стоя близко от неё, в прыжке.	1	
11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, прием снизу. Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. ОФП	1	
12	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для н/удара. Прямой нападающий удар	1	
13	Выбор места для второй передачи в зонах 3,2 (4) для н/п удара. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1	
14	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая, через сетку. Освоение в/л терминологии.	1	
15	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Основы техники и тактики игры волейбол	1	
16	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1	
17	Групповые действия в защите и нападении	1	
18	Прием сверху двумя руками нижней прямой	1	

	подачи на месте и после перемещения. ОФП		
19	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1	
20	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером	1	
21	групповые действия в защите и нападении Нижняя, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху-вперед	1	
22	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
23	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2 для нападающего удара. ОФП		
24	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. подача мяча. Передачи мяча.	1	
25	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	
26	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Групповые взаимодействия 2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	1	
27	Кувырок вперед, назад, в сторону. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и их выполнение.	1	
28	Групповые взаимодействия 3:3; 6:6. Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	1	
29	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1	
30	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	
31	Групповые действия: взаимодействие игроков задней линии и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	1	
32	ОФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1	
33	Командные действия: система игры со второй	1	

	передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).		
34	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
35	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	1	
36	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
37	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	
38	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». ОФП	1	
39	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
40	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Передачи на точность, в парах, над собой.	1	
41	Групповые действия в защите и нападении ОФП	1	
42	Блокирование после нападающего удара, работа в парах возле сетки. Индивидуальные действия в защите и нападении	1	
43	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
44	ОФП. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	1	
45	ОФП. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой	1	
46	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
47	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя	1	

	прямая подача.		
48	ОФП.Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1	
49	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	1	
50	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	1	
51	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1	
52	ОФП.Групповые действия в защите и нападении	1	
53	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	1	
54	ОФП.Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	1	
55	Круговая тренировка. Групповые действия в защите и нападении	1	
56	ОФП.Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Групповые действия в защите и нападении	1	
57	Падения и перекаты после приема мяча. ОФП. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	1	
58	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Индивидуальные действия в защите и нападении	1	
59	Выбор места для выполнения нападающего удара Индивидуальные действия в защите и нападении	1	
60	ОФП.Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	1	
61	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке	1	
62	Круговая тренировка.Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке	1	
63	Групповое взаимодействие в игре «углом вперед» Упражнения для развития скоростных качеств	1	
64	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 2(4) с игроком зоны 3 при второй передаче. Индивидуальные действия.	1	
65	Игра в волейбол среди команд девочек и мальчиков второго и первого года обучения	1	
66	Передачи на точность, в парах, над собой сверху,	1	

	снизу. Учебная игра 6:6.		
67	Челночные бег, бросок набивного мяча, прыжки на скакалке, бег 500м. Учебная игра 6:6.	1	
68	Прыжок с места, в высоту. Бег 1000м. Учебная игра 6:6.	1	

Третьего года обучения

№ п/п	Темы раздела. Темы занятия	Объём часов	Примечание
1	Инструктаж по ТБ.ОФП. Бег 30, 500м. Основная, низкая стойки и перемещения в ходьбе, беге.	2	
2	Бег 1000м. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Стойки и перемещения. Правила игры и судейства.	3	
3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Упражнения для развития быстроты, ответных действий, прыгучести	2	
4	Перемещения в ходьбе и беге в нападении и защите. Прием сверху двумя в парах.	3	
5	ОФП. Перемещение приставными шагами, прыжки на скакалке, в высоту, возле в/л сетки. Прием сверху двумя	2	
6	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед-вверх.	3	
17	Двойной шаг вперед, назад, скачок. Челночный бег. Подводящие упражнения для приема сверху и снизу в парах.	2	
8	Бег вдоль границ площадки, с имитационными упражнениями. Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Подводящие упражнения для приема и передач, подач	3	
9	Бросок набивного мяча (1 кг), сидя. Передачи б/л мяча сверху двумя руками, сидя ноги врозь, в парах. Прием сверху, снизу двумя руками, над собой, в парах.	2	
10	Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя многократно, над собой – на месте и после перемещения.	3	

11	Индивидуальные действия в защите и нападении Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	2	
12	Передачи мяча сверху двумя над собой – на месте и после перемещения. Отбивание мяча через сетку, в прыжке.	3	
13	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку, прием снизу. Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача. ОФП	2	
14	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3,2 для н/удара. Прямой нападающий удар	3	
15	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. ОФП	2	
16	Выбор места для второй передачи в зонах 3,2 (4) для н/п удара. Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	3	
17	Подачи мяча: нижняя и верхняя прямая, через сетку. Освоение в/л терминологии.	2	
18	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	3	
19	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Основы техники и тактики игры волейбол	2	
20	Прыжковая и силовая работа на развитие приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	3	
21	Групповые действия в защите и нападении	2	
22	Прием сверху двумя нижней прямой подачи, на месте и после перемещения. ОФП	3	
23	Упражнения для овладения быстрых ответных действий. Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	2	
24	Передачи мяча. Прямой нападающий удар после подброса партнером	3	

25	Групповые действия в защите и нападении Нижняя, верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху-вперед	2	
26	Прыжковая и силовая работа на развитие приемов и передач. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	3	
27	Выбор места для выполнения второй передачи в зонах 3, 2 для нападающего удара. ОФП	2	
28	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Прямой нападающий удар. Подача мяча сверху ¹²	3	
29	Чередование технических приемов в различных сочетаниях. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к сетке.	2	
30	ТБ. Прием подачи и первая передача в зону нападения. Групповые взаимодействия 2:2; 3:3; 1:3, 2:1.	3	
31	Кувырок вперед, назад, в сторону. Чередование упражнений на развитие ловкости и координации	2	
32	Групповые взаимодействия 3:3; 6:6. Работа в парах возле волейбольной сетки, разбег, работа ног и рук.	3	
33	Прием подачи и первая передача в зону нападения. Упражнения для развития быстроты ответных действий, прыгучести.	2	
34	Групповое взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков 6,5,1 зон с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3	
35	Групповое взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков 6,5,1 зон с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	2	
36	Групповые действия: взаимодействие игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков 6,5,1 зон с игроком зоны 3(2) при приеме подачи.	3	
37	ОФП. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	
38	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3	
39	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и	2	

	защите.		
40	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).	3	
41	Упражнения для развития качеств приема и передач мяча. Имитация.	2	
42	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках. Передача мяча сверху двумя, стоя спиной к сетке.	3	
43	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед». ОФП	2	
44	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	3	
45	Прыжковая и силовая работа на развитие приемов и передач. Передачи на точность, в парах, над собой.	2	
46	Групповые действия в защите и нападении ОФП	3	
47	Блокирование после нападающего удара, работа в парах возле сетки. Индивидуальные действия в защите и нападении	2	
48	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	3	
49	ОФП. Упражнения для развития качеств, приема и передач. Имитация.	2	
50	ОФП. Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках.	3	
51	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	2	
52	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	3	
53	ОФП Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	2	

54	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	3	
55	Чередование тактических действий (индивидуальных и групповых) в нападении и защите.	2	
56	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	3	
57	ОФП Групповые действия в защите и нападении	2	
58	Прямой нападающий удар с зоны 4, 3, 2, блокирование.	3	
59	ОФП Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	
60	Круговая тренировка. Групповые действия в защите и нападении	3	
61	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Групповые действия в защите и нападении	2	
62	Падения и перекаты после приема мяча. ОФП. Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	3	
63	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Индивидуальные действия в защите и нападении	2	
64	Выбор места для выполнения нападающего удара Индивидуальные действия в защите и нападении	3	
65	ОФП Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к сетке.	2	
66	Отбивание мяча через сетку стоя на площадке и в прыжке	3	
67	Круговая тренировка. Отбивание мяча через сетку стоя на площадке и в прыжке	2	
68	Групповое взаимодействие в игре «углом вперед» Упражнения для развития скоростных качеств	3	
69	ОФП. Взаимодействие игрока зоны 2(4) с игроком зоны 3 при второй передаче. Индивидуальные действия.	2	

70	Передачи на точность, в парах, над собой сверху, снизу. Учебная игра 6:6.	3	
71	Челночные бег, бросок набивного мяча, прыжки на скакалке, бег 500м. Учебная игра 6:6.	2	
72	Прыжок с места, в высоту. Бег 1000м. Учебная игра 6:6.	3	

Оценочные материалы

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической подготовки и общей физической подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Результаты промежуточной аттестации являются основой для отбора в группы следующего этапа подготовки.

Игры в волейбол проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Промежуточная аттестация проводится на третьем году обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол.

Оценочные нормативы

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз		
		1год	2год	3год
Техническая подготовка				
1	Верхняя передача на точность из зоны 3 в зону 4	1	2	3
2	Подача на точность: 10-12 лет – верхняя прямая; 13-15 лет – верхняя прямая по зонам;	1	2	3
3	Прием подачи из зоны 6 и первая передача в зону 3 на точность	1	2	3
4	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	4	6	8
Тактическая подготовка				
5	Командные действия организации защитных действий по системе «Углом вперед» и «углом назад» по заданию после нападения соперников	1	2	3

Технико-тактическая нормативы

№	Контрольные нормативы	Количество раз		
		1 год обучен ия	2 год обучен ия	3 год обучен ия
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	5	8	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	5	8	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	5	8	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	8	10	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	2	3	4
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса товарища: из 6 попыток	1	2	3

Нормативы по физической подготовке (юноши)

№ п/п	Контрольные нормативы	Год обучения		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Бег 30 м, с	5,5-5,4	5,3	5,2
2.	Бег 5 X 6 м, с	12,0	11,5	11,0
3.	Прыжок в длину с места, см	185-190	200	205
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40-43	45	47
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя в прыжке	6,5 11,0	6,8 11,5	7 12

Нормативы по физической подготовке (девушки)

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы по годам обучения (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Бег 30 м, с	6,0	5,8	5,6
2.	Бег 5 X 6 м, с	11,3	11,9	11,0
3.	Прыжок в длину с места, см	160	175	200
4.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	30	35	40
5.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м:			
	-сидя	4,5	5,0	5,3
	-стоя	5,0	7,5	9,5

Теоретические вопросы

1. Дать определение и цель игры в волейбол
2. ТБ: перечислить требования к одежде и обуви занимающихся волейболом, требования к инвентарю, и требования к началу и окончанию занятий.
3. Перечислить запрещаемые двигательные действия на занятии.
4. Назовите последовательность правила перехода в игре
5. Назовите ошибки, приводящие к потере мяча
6. Сколько касаний по мячу разрешено сделать участникам игры
7. Продолжительность игры: сколько партий, счет в партиях.
8. Что надо знать об игре под сеткой.
9. Перечислить состав команды и амплуа игроков

Оценочный лист:

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ФИО	Год обучения группа	ТБ. Правила игры (зач/незачет)	Прыжок в длину с места (см)	метание н/м (м)	Бег 30м (сек)	Прыжок вверх (см)	ч/бег 5х6м (сек)

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ФИО	Год обучения группа	Прием подачи из 6 зоны и передача в 3 зону (Кол-во раз)	Передача верхняя на точность из 3 зоны в 4 (Кол-во раз)	Подача на точность (Кол-во раз)	Чередование приема и передачи сверху-снизу (Кол-во раз)

ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ФИО	Год обучения группа	Защита «углом вперед» «углом назад»	Передачи в парах через сетку, двумя сверху	Передачи от стены двумя сверху,	Передачи от стены двумя снизу	Передачи над собой в круге	Подачи из 6 попыток	Передачи на точность из 4 зоны в 6

ПРОТОКОЛ № _____ от « _____ » _____ спортзал _____
 Игра по волейболу между командами № _____ - № _____

ПАРТИЯ 1 ПАРТИЯ 2 ПАРТИЯ 3

1	1	1	1	1	1	КОМАНДА		
2	2	2	2	2	2	№ п/п	ФАМИЛИЯ ИМЯ ИГРОКА	№ игрока
3	3	3	3	3	3	1		
4	4	4	4	4	4	2		
5	5	5	5	5	5	3		
6	6	6	6	6	6	4		
7	7	7	7	7	7	5		
8	8	8	8	8	8	6		
9	9	9	9	9	9	7		
10	10	10	10	10	10	8		
11	11	11	11	11	11	9		
12	12	12	12	12	12	10	Тренер	
13	13	13	13	13	13	КОМАНДА		
14	14	14	14	14	14	№ п/п	ФАМИЛИЯ ИМЯ ИГРОКА	№ игрока
15	15	15	15	15	15	1		
16	16	16	16	16	16	2		
17	17	17	17	17	17	3		
18	18	18	18	18	18	4		
19	19	19	19	19	19	5		
20	20	20	20	20	20	6		
21	21	21	21	21	21	7		
22	22	22	22	22	22	8		
23	23	23	23	23	23	9		
24	24	24	24	24	24	10		
25	25	25	25	25	25	тренер		

СЧЕТ _____ СЧЕТ _____ Счет _____
 В пользу _____ в пользу _____ в пользу _____
 : № _____ : № _____ : № _____
 Судьи _____ Секретари _____
 Общий счет _____ в пользу _____ № _____

Методические материалы

Волейбол (англ. volleyball – отбивать мяч на лету) – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18×9 м, разделённой пополам сеткой.

Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил.

Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры: площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18×9 м. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9×9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см, они входят в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны), продолженная за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями – пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна

На расстоянии 0,5–1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи. Окружность мяча 65–67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка.

Основные правила игры: перед началом игры судья проводит между капитанами команд жеребьёвку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. С этой целью он предлагает им угадать, например, в какой руке находится маленький предмет или на какую сторону упадёт монета (орёл или решка). Команде капитана, ответившего правильно, предоставляется право выбрать сторону площадки или право первыми подавать мяч. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Начальная расстановка игроков на площадке: в игре участвуют шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Начало игры: игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок

подаёт мяч, ударяя кистью руки так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибку. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Продолжительность игры: игра может состоять из 3 или 5 партий, каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25 и т.п.). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играется решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков.

Если играется решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро – это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, страховка. Ему не разрешается выполнять атакующий удар из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки.

Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования.

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т.е. удар, в результате которого мяч

переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;

- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т.е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника; мяч уходит за пределы площадки;
- мяч касается площадки команд