

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СШ № 95  
Л.В. Обрезкова  
Приказ № 552 от 31.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младшего возраста, так и зрелые люди, как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь мяч, сетку и место для игры. Играть можно как на небольшой площадке, так и вне её, например в кругу, на берегу реки, на отдыхе. Можно играть шестером, командой, можно в паре, тройке.

Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности, а также общей доступности эта игра привлекает всё большее количество поклонников. Программа направлена на укрепление здоровья детей, их правильное физическое развитие, а также способствует формированию целеустремлённости, дисциплинированности и чувства коллективизма.

При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что тоже влияет на интерес к занятиям данным видом спорта. Эти же особенности подчёркивают оздоровительный характер игры в волейбол.

Срок реализации программы: 1 год.

Возраст обучающихся: 10-17 лет.

Промежуточная аттестация проводится по завершении обучения в форме сдачи контрольных нормативов с системой оценивания зачет/незачет.

### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Формирование основ физической культуры и спорта, развитие двигательной активности обучающихся посредством игры в волейбол.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся будет знать:

- требования техники безопасности при игре в волейбол,
- правила игры в волейбол и правила судейства,
- основные приемы техники и тактики игры в волейбол.

Обучающийся будет уметь:

- передвигаться по волейбольной площадке,
- ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния,
- вести мяч правой и левой рукой,
- выполнять броски мяча с близкого расстояния,

- осуществить контроль состояния организма при выполнении физических упражнений.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Раздел	Количество часов
1	Основы теоретических знаний.	6
2	Освоение техники передвижений.	8
3	Освоение техники приёмов передачи мяча.	13
4	Освоение техники подачи мяча.	22
5	Овладение тактикой игры.	19
ИТОГО		68

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Основы теоретических знаний.

Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

### 2. Освоение техники передвижений.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.). Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

### 3. Освоение техники приёмов передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Перемещение игроков при приёме мяча:

двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### 4. Освоение техники подачи мяча.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Стойки основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

#### 5. Овладение тактикой игры.

Атакующие удары. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Система игры в защите «углом вперед».

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. Основы теоретических знаний. Общая характеристика спортивной игры.
2. Инструктаж по технике безопасности.
3. Правила игры в волейбол.
4. Организация и судейство соревнований по волейболу.
5. Жестикауляция судей.
6. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
7. Освоение техники передвижений. Стойка игрока.
8. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

9. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.).
10. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
11. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.
12. Сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
13. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.
14. Сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.
15. Освоение техники приёмов передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике.
16. Командные действия.
17. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3.
18. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).
19. Групповые действия волейболистов.
20. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4, 2.
21. Взаимодействие при второй передаче игроков зон 3, 4, 2.
22. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.
23. Перемещение игроков при приёме мяча.
24. Стойки основная, низкая.
25. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.
26. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.
27. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.
28. Освоение техники подачи мяча. Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.
29. Стойки основная, низкая.
30. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед.
31. Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м.
32. Приём подачи.
33. Передача мяча двумя руками сверху на месте.
34. Передача мяча над собой.

35. Передача мяча над собой.
36. Прием мяча двумя снизу.
37. Нижняя прямая подача.
38. Верхняя прямая подача.
39. Передачи мяча в парах в движении.
40. Передачи мяча в парах в движении.
41. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.
42. Верхняя прямая подача с вращением.
43. Верхняя прямая подача с вращением.
44. Прием мяча с подачи в зону 3.
45. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.
46. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
47. Верхняя прямая подача в прыжке.
48. Прием мяча с подачи в зону 3.
49. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
50. Овладение тактикой игры. Атакующие удары.
51. Прямой нападающий удар.
52. Прямой нападающий удар.
53. Верхняя прямая подача в прыжке.
54. Верхняя прямая подача в прыжке.
55. Прием мяча с подачи в зону 3.
56. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
57. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой).
58. Прыжки с места, с разбега.
59. Верхняя прямая подача в прыжке.
60. Прием мяча с подачи в зону 3.
61. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.
62. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.
63. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.
64. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.
65. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.
66. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
67. Система игры в защите «углом вперед».
68. Промежуточная аттестация.