

ПРИНЯТО  
на заседании НМС  
30.08.2017 г. (протокол № 1)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ "Лицей № 165"  
№801 от 01.09.2017 г.

Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной  
направленности

"Олимпиадики"  
*Возраст: с 10 лет (5 класс)*  
*Срок реализации - 1 год*

**Автор-составитель:**  
Муравьев Андрей Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования МБОУ "Лицей №165"

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Олимпиадики» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно-оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие спортивные игры.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии учащихся. Обучение игре в волейбол является хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Основное внимание при реализации программы уделяется подготовке обучающихся 5-х классов к освоению техники игры в волейбол. Волейбол – спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учётом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

К особенностям программы относятся:

- 1) обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- 2) достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- 3) уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат:** обучающиеся с 10 лет (5 класс). В секцию принимаются все желающие учащиеся данного возраста, допущенные врачом.

**Цель** программы - содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость), необходимые для совершенствования игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол;
- обучать правильному выполнению упражнений.

#### развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательных способностей детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество учебных часов - 111, временная продолжительность - 1 год.

**Формы обучения:** занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю по 45 мин.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся будут

<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;</li> <li>– технику и тактику игры;</li> <li>– правила соревнований азличного уровня;</li> <li>– методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.</li> </ul>	<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– техникой нападения и защиты;</li> <li>– индивидуальными, групповыми и командными тактических действий защиты и нападения;</li> <li>– правилами судейства.</li> </ul>
---	--

**Учебный план**

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе:	
			теоретических	практических
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие	2	1	1
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>3</b>	<b>19</b>
1	Гимнастические упражнения	8	1	7
2	Лёгкоатлетические упражнения	6	1	5
3.	Подвижные игры	8	1	7
<b>III</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>48</b>
1	Техника передвижения и стоек	7	1	6
2	Техника приёма и передач мяча сверху	13	1	12
3.	Техника приёма мяча снизу	13	1	12
4.	Нижняя прямая подача	11	1	10
5.	Нападающие удары	9	1	8
<b>IV</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>21</b>
1.	Индивидуальные действия	9	1	8
2.	Групповые действия	5	1	4
3.	Командные действия	6	1	5
4.	Тактика защиты	5	1	4
<b>V</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Итого часов:</b>		В течение года		
		<b>111</b>	<b>18</b>	<b>93</b>

## Содержание учебного плана

### I. Теоретические основы знаний (6 часов)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

### II. Общая физическая подготовка (22 часа)

*Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

*Упражнения в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

*Подвижные игры.* Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета» и т.д.

*Спортивные игры.* Баскетбол и ручной мяч. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу - выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжок вверх, падение и перекат, имитация подачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры.* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры в «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

*Упражнения с отягощением* (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей), штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в

зависимости от характера упражнения: приседание - до 80%, выпрыгивание - 20-40%, выпрыгивание из приседа - 20-30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многочисленные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера или прибора для метания мяча).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) - в зависимости от действия партнеров, изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй подачи) - многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом.

То же, в рамках командных действий.

Нападающий бросает мяч над собой у сетки в определенный момент, или через сетку двумя руками из-за головы в опорном положении на заднюю линию, или в прыжке одной - на переднюю линию.

Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками, вниз - вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при прямой нижней подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) - движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

*Упражнения с набивным мячом.* Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой - правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в

зоны. То же, но после перемещения от сетки.

*Упражнения с волейбольным мячом* (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Поддачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Поддачи мяча слабой рукой.

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.* Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки, с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой или левой рукой) в цель на стене (высота -1,5-2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу на амортизаторах; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал - бросок с сильным заключительным движением кистей вниз - вперед или вверх - вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.* Прыжковые упражнения, описанные ранее в сочетании с подниманием рук вверх с касанием повешенного набивного мяча. То же, с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д.

Отбивание мяча в высшей точки взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх - назад, повернуться на 180 градусов и в прыжке отбить мяч в стену. Те же, предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживается в руках и тут же подбрасывается и т.д. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера. Вначале мяч подбрасывается после поворота, затем во время поворота и, наконец, до поворота. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки, лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180 градусов. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки, один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч над собой, блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук нападающего.

Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза в

предыдущем упражнении). Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки - трое, блокируют двое.

### **III. Техническая подготовка (53 часа)**

#### Техника нападения. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

#### Действия с мячом.

*Передача мяча:* сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.

*Подача мяча:* нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

*Нападающие удары:* по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.

#### Техника защиты. Действия без мяча.

*Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Падения и перекаты после падений. Сочетание способов перемещений с остановками и стойками. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами игры в защите.

*Действия с мячом. Прием мяча:* снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу - с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4,2,3). Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2. Нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2; прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину.

*Блокирование:* одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

### **IV. Тактическая подготовка (25 часов)**

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3,2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половину площадки. подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию). Чередование способов подач на точность: в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча. Чередование способов подач (нижних и верхней прямой): вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен спиной.

*Групповые действия:* взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны). Взаимодействия игроков при второй передаче зон 6,1 и 5 с игроком зоны 2 (при приеме от передач и подач).

*Командные действия:* система игры со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая - игроку, к которому передающий стоит спиной.



Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6: игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5,1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1,5,3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

Групповые действия: Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий. Расположение игроков при приеме подачи (нижней и верхней прямой), когда игрок зоны 4 стоит у сетки, а игрок зоны 3 оттянут, и находится в зоне 4, после приема игрок зоны 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

#### **V. Контрольные испытания и соревнования (5 часов)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола.

Соревнования по волейболу.

#### **Календарный учебный график**

П./п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Корректировка
1.	сентябрь	01.09.2017	14.35	тренинг	1	Стартовая стойка.	спортзал		
2.		04.09.2017	14.35	Беседа, тренинг	1	Ходьба, бег, перемещения.	спортзал		
3.		06.09.2017	14.35	тренинг	1	Перемещение приставными шагами.	спортзал		
4.		08.09.2017	14.35	тренинг	1	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	спортзал		
5.		11.09.2017	14.35	тренинг	1	Остановка шагом, прыжком.	спортзал		
6.		13.09.2017	14.35	тренинг	1	Прыжки.	спортзал		
7.		15.09.2017	14.35	тренинг	1	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	спортзал		
8.		18.09.2017	14.35	тренинг	1	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	спортзал		
9.		20.09.2017	14.35	тест	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой.	спортзал	тестирование	
10.		22.09.2017	14.35	тренинг	1	Многократная передача мяча	спортзал		

						сверху двумя руками над собой.			
11.	сентябрь	25.09.2017	14.35	тренинг	1	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё	спортзал	тестирование	
12.		27.09.2017	14.35	тренинг	1	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	спортзал		
13.		29.09.2017	14.35	тренинг	1	Приём мяча сверху двумя руками.	спортзал		
14.	ОКТАБРЬ	02.10.2017	14.35	тренинг	1	Приём мяча сверху двумя руками через сетку.	спортзал		
15.		04.10.2017	14.35	тренинг	1	Выбор места для выполнения первой передачи.	спортзал		
16.		06.10.2017	14.35	тренинг	1	Выбор места для выполнения второй передачи.	спортзал		
17.		09.10.2017	14.35	тренинг	1	Сочетание способов перемещений.	спортзал		
18.		11.10.2017	14.35	тренинг	1	Сочетание способов перемещений при приеме.	спортзал		
19.		13.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал		
20.		16.10.2017	14.35	тест	1	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	спортзал	тестирование	
21.		18.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	спортзал		
22.		20.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 3.	спортзал		
23.		23.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортзал		
24.		25.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 4.	спортзал		
25.		27.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал		
26.		30.10.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 4.	спортзал		
27.		НОЯБРЬ	01.11.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 4.	спортзал	
28.	03.11.2017		14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 5.	спортзал		
29.	08.11.2017		14.35	тренинг	1	Нижняя прямая подача.	спортзал		
30.	10.11.2017		14.35	тренинг	1	Нижняя боковая подача.	спортзал		
31.	13.11.2017		14.35	тренинг	1	Выбор способа для выполнения подачи.	спортзал		
32.	О Я БР	15.11.2017	14.35	тренинг	1	Выбор места для выполнения подачи.	спортзал		

33.		17.11.2017	14.35	тренинг	1	Приём подачи снизу двумя руками.	спортзал			
34.		20.11.2017	14.35	тренинг	1	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	спортзал			
35.		22.11.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	спортзал			
36.		24.11.2017	14.35	тест	1	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	спортзал	тестирование		
37.		27.11.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	спортзал			
38.		29.11.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 2 при второй передаче.	спортзал			
39.	ДЕКАБРЬ	01.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 4 при второй передаче.	спортзал			
40.		04.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 2 при второй передаче.	спортзал			
41.		06.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 2 при второй передаче.	спортзал			
42.		08.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 4 при второй передаче.	спортзал			
43.		11.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3 при второй передаче.	спортзал			
44.		13.12.2017	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 5 при второй передаче.	спортзал			
45.		15.12.2017	14.35	тренинг	1	Выбор места при приёме нижней прямой подачи.	спортзал			
46.		18.12.2017	14.35	тренинг	1	Выбор места при приёме прямой подачи	спортзал			
47.		20.12.2017	14.35	Тест (А)	1	Верхняя прямая подача правой стороны.	спортзал	тестирование		
48.		22.12.2017	14.35	тренинг	1	Верхняя прямая подача левой стороны.	спортзал			
49.		25.12.2017	14.35	тренинг	1	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	спортзал			
50.		27.12.2017	14.35	тренинг	1	Передача мяча двумя руками снизу для нападающего удара.	спортзал			
51.			29.12.2017	14.35	тренинг	1	Чередование способов передачи мяча.	спортзал		
52.		И В А РЬ	05.01.2018	14.35	тренинг	1	Учебная игра с заданием.	спортзал		

53.	10.01.2018	14.35	тренинг	1	Имитация второй передачи.	спортзал		
54.	12.01.2018	14.35	тренинг	1	Чередование способов подач.	спортзал		
55.	15.01.2018	14.35	тренинг	1	Имитация второй передачи и обман.	спортзал		
56.	17.01.2018	14.35	тренинг	1	Подвижные игры	спортзал		
57.	19.01.2018	14.35	тренинг	1	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	спортзал		
58.	22.01.2018	14.35	тренинг	1	ОФП.	спортзал		
59.	24.01.2018	14.35	тренинг	1	Падения.	спортзал		
60.	26.01.2018	14.35	тренинг	1	Перекаты после падения.	спортзал		
61.	29.01.2018	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игроков задней линии.	спортзал		
62.	31.01.2018	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игроков передней линии.	спортзал		
63.	02.02.2018	14.35	тренинг	1	Подвижные игры с мячом.	спортзал		
64.	05.02.2018	14.35	тренинг	1	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	спортзал		
65.	07.02.2018	14.35	тренинг	1	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	спортзал		
66.	09.02.2018	14.35	тренинг	1	Взаимодействие игроков передней и задней линии.	спортзал		
67.	12.02.2018	14.35	тренинг	1	Эстафеты.	спортзал		
68.	14.02.2018	14.35	тренинг	1	Чередование способов передач.	спортзал		
69.	16.02.2018	14.35	тренинг	1	Выбор места для выполнения нападающего удара.	спортзал		
70.	19.02.2018	14.35	тренинг	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	спортзал		
71.	21.02.2018	14.35	тренинг	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	спортзал		
72.	26.02.2018	14.35	тренинг	1	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	спортзал		
73.	28.02.2018	14.35	тренинг	1	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	спортзал		
74.	02.03.2018	14.35	тренинг	1	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	спортзал		
75.	05.03.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	спортзал		
76.	07.03.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальная тактика передач мяча.	спортзал		

77.		09.03.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальная тактика приёма мяча.	спортзал		
78.		12.03.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	спортзал		
79.		14.03.2018	14.35	тренинг	1	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	спортзал		
80.		16.03.2018	14.35	тренинг	1	Взаимодействия нападающего и пасующего	спортзал		
81.		19.03.2018	14.35	тренинг	1	Одиночное блокирование	спортзал		
82.		21.03.2018	14.35	Тренинг, тест	1	Выбор места при блокировании.	спортзал		
83.		23.03.2018	14.35	тренинг	1	Определение времени для отталкивания при блокировании.	спортзал		
84.		26.03.2018	14.35	тренинг	1	Определение времени для своевременного выноса рук над сеткой.	спортзал		
85.		28.03.2018	14.35	тренинг	1	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	спортзал		
86.		30.03.2018	14.35	тренинг	1	Атакующий удар.	спортзал		
87.	АПРЕЛЬ	02.04.2018	14.35	тренинг	1	Передача сверху спиной к партнеру.	спортзал		
88.		04.04.2018	14.35	тренинг	1	Подача мяча в заданную зону.	спортзал		
89.		06.04.2018	14.35	тренинг	1	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	спортзал		
90.		09.04.2018	14.35	игровая	1	Игра в пионербол двумя мячами.	спортзал	соревнование	
91.		11.04.2018	14.35	игровая	1	Игра в волейбол.	спортзал	соревнование	
92.	АПРЕЛЬ	13.04.2018	14.35	тренинг	1	Нападающий удар с задней линии.	спортзал		
93.		16.04.2018	14.35	тренинг	1	Передача сверху спиной к сетке.	спортзал		
94.		18.04.2018	14.35	тренинг	1	Обманный атакующий удар.	спортзал		
95.		20.04.2018	14.35	тренинг	1	Прием мяча снизу двумя руками с падением вперед на руки.	спортзал		
96.		23.04.2018	14.35	тренинг	1	Групповое блокирование.	спортзал		
97.		25.04.2018	14.35	тренинг	1	Прием мяча одной рукой с падением вперед на руки.	спортзал		
98.		27.04.2018	14.35	тренинг	1	Прием мяча снизу двумя руками с перекатом на грудь-живот.	спортзал		
99.		30.04.2018	14.35	тренинг	1	Учебная игра.	спортзал		
100.		М А И	02.05.2018	14.35	тренинг	1	Игра волейбол по упрощенным	спортзал	

						правилам.			
101.	04.05.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальные действия в защите.	спортзал			
102.	07.05.2018	14.35	тренинг	1	Индивидуальные действия в атаке.	спортзал			
103.	11.05.2018	14.35	тренинг	1	Тактические групповые действия.	спортзал			
104.	14.05.2018	14.35	тренинг	1	Эстафеты.	спортзал			
105.	16.05.2018	14.35	тренинг	1	Либеро.	спортзал			
106.	18.05.2018	14.35	тренинг	1	Доигровка.	спортзал			
107.	21.05.2018	14.35	Тестирование (А)	1	Игра волейбол по упрощенным правилам.	спортзал	тестирование		
108.	23.05.2018	14.35	игровая	1	Игра волейбол с заданием.	спортзал			
109.	25.05.2018	14.35	игровая	1	Тактика пляжного волейбола	спортзал			
110.	28.05.2018	14.35	комплексное	1	Пляжный волейбол.	спортзал			
111.	30.05.2018	14.35	игровая	1	Игра волейбол.	спортзал	соревнование		

## Оценочные материалы

### **Общезащитная подготовка**

**Бег 30 м: 6 раз x 5 м.** 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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.** Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

### **Техническая подготовка**

**Испытания на точность передачи.** В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

**Испытание на точность передачи через сетку.** На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 — размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

**Испытания на точность подачи.** Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м.. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

**Испытания на точность нападающего удара.** Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях* (“защита зоны”). Испытуемый находится в круге диаметром 2,5 м. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов мяча с противоположной стороны сетки 5, для учебно-тренировочные группы 15.

**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.

## Методическое обеспечение программы

### ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме средств волейбола, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные волейболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### Методические материалы:

- картотека упражнений по волейболу;
- дидактические материалы;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в волейбол;
- правила судейства в волейболе;;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- методические рекомендации;
- инструкции по охране труда;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

	Оборудование	Количество
1.	Сетка волейбольная	3
2.	Стойки волейбольные	6
3.	Гимнастическая стенка	6
4.	Гимнастические скамейки	15
5.	Гимнастические маты	12
6.	Скакалки	30
7.	Мячи набивные (масса от 1кг)	12
8.	Резиновые амортизаторы	30
9.	Мячи волейбольные тренировочные	14
10.	3D телевизор	1
11.	Internet-камера	1
12.	Принтер	1
13.	Ноутбук	2

### Список литературы

1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-

77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам)

3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Волейбол в школе». М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
5. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.