

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ №2 Г.ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Рассмотрено»

На заседании ШМО

 Лазарева Р.Ф.

Протокол № 1 от


27.08.2025 г.

«Согласовано»

Зам. директора

по воспитательной работе

МАОУ СОШ №2 г.Туймазы

 А.Н. Ибатуллина/

от 28.08.2025 г

«Утверждаю»

Директор

МАОУ СОШ №2 г.Туймазы

 /Е.Н.Моисеева/

Приказ №322 от 28.08.2025г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Волейбол»
направление «Спортивное»
для 6-9 класса

Составитель:

Гайсина Е.А.

учитель физической культуры высшей
категории.

2025 - 2026 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

I.Пояснительная записка.....	3
II.Учебно-тематический план.....	7
III.Содержание программы.....	8
IV.Методическое обеспечение.....	16
V.Список литературы.....	18
Приложение.....	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Объединение «Волейбол» создано для содействия физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных стратегий общества. Основным принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Основой подготовки занимающихся в объединении является универсальность в овладении техники тактическими приемами игры.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех

вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить детей техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить детей техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Методика. В основу программы положена Учебная программа Волейбол: Железняк Ю.Д., для ДЮСШ и ДЮСШОР 1994.

Программа составлена с учетом года обучения, т.е. для первого года обучения в учебно-тренировочной группе с девушками и юношами в зависимости от условий, места занятий, наличия инвентаря и оборудования.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачи занимающимися контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

Знания, умения и навыки детей:

- 1 .нижний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
2. верхний прием-передача над собой на месте и в движении 25-30 раз;
- 3 .комплексный прием над собой 20-25 раз;
4. ввод мяча в игру нижний и верхний удар;
5. верхний прямой удар из зон 4, 2, 6;
- 6 .игровые комбинации со смещением в зонах;
- 7 .правила игры волейбол.

Контингент обучаемых.

Возраст занимающихся от 11 до 14 лет. В объединение принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) проводятся контрольные испытания общей и специальной физической и технической подготовки.

Объем часов. Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 14 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 мин. Количество часов в год - 34.

Ожидаемые результаты.

По окончании первого года обучения, дети должны знать:

1. Общие основы волейбола;
2. О технических приемах в волейболе;

дети должны уметь:

1. Играть по упрощенным правилам игры;
2. Владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
3. Использовать навыки технической подготовки волейболиста;
4. Владеть техникой перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
5. Владеть техникой верхних передач;
6. Владеть техникой передач снизу;
7. Владеть техникой верхнего приема мяча;
8. Владеть техникой нижнего приема мяча;
9. Владеть техникой подачи мяча снизу;

По окончании второго года обучения,

дети должны знать:

1. Методы тестирования при занятиях волейбола;
2. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола.

дети должны уметь:

1. Играть по правилам;
2. Владеть техникой верхней прямой подачи мяча;
3. Владеть техникой нападающего удара;
4. Владеть навыками судейства;
5. Управлять своими эмоциями;
6. Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Владеть техникой блокировки в защите;
8. Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения,

дети должны знать:

1. Методы тестирования при занятиях волейбола;
2. Основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

дети должны уметь:

1. Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Владеть приёмом мяча от сетки;
3. Владеть контратакующими действиями в волейболе;
4. Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Использовать навыки командных действий в защите и нападении;
7. Владеть тактикой нападения;
8. Владеть тактикой защиты;
9. Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	наименование темы	количество часов		
		Всего часов	теоретических	практических
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
Итого		34	7	27

2-ой год обучения

№ п/ п	наименование темы	количество часов		
		всего часов	теоретических	практических
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
Итого		34	7	27

3-ий год обучения

№ п/п	наименование темы	количество часов		
		всего часов	теоретических	практических
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	6	2	4
3.	Специальная подготовка	6	2	4
4.	Техническая подготовка	9	1	8
5.	Тактическая подготовка	9	1	8
6.	Игровая подготовка	2		2
7.	Контрольные и календарные игры	1		1
Итого		34	7	27

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Тема №1 (1 час)

Вводное занятие

1. Основные вопросы: Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;

2. Требования к знаниям и умениям: знать

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

3. Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам

4. Тематика практических работ: знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

Тема №2 (6 часов)

Общефизическая подготовка

1. Основные вопросы: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

2. Требования к знаниям и умениям: знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами;

3. Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, разминка

4. Тематика практических работ:

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метание;
- Акробатические упражнения.

Тема №3 (6 часов)

Специальная физическая подготовка

1. Основные вопросы: формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойки игрока.

2. Требования к знаниям и умениям: знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста.

3. Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, проведение разминки.

4. Тематика практических работ:

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

Тема №4 (9 часов)

Техническая подготовка

1. Основные вопросы: основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

2. Требования к знаниям и умениям: знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

3. Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ.

4. Тематика практических работ:

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и

туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема №5 (9часов)

Тактическая подготовка

1.Основные вопросы: Тактика игры. Развитие физических качеств

2.Требования к знаниям и умениям: использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом

4.Тематика практических работ:

- Обучение тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут);
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- Нападающий удар при выполнении вторых передач.

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передачи в прыжке:

- скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема № 6 (2 часа)

Игровая подготовка

1.Основные вопросы: технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

-Основы взаимодействия игроков во время игры.

-Понятие развития игровой комбинации.

-Понятие: оборонительная, наступательная игра.

-Правила безопасного ведения двусторонней игры.

-Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол. Техника игры в нападении.

-Техника игры в защите.

Тема №7 (1час)

Контрольные и календарные игры

1.Основные вопросы:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

2-ой год обучения

Тема №1 (1час)

Вводное занятие

1.Основные вопросы: Общие основы волейбола.

-Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

2.Требования к знаниям и умениям: знать

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам

4.Тематика практических работ: знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

Тема №2 (6часов)

Общефизическая подготовка

1.Основные вопросы: Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

2.Требования к знаниям и умениям: знать и уметь выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами;

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, разминка.

4.Тематика практических работ:

- Подвижные игры;
- ОРУ;
- Бег;
- Прыжки;
- Метания;
- Акробатические упражнения.

Тема №3 (6 часов)

Специальная физическая подготовка

1.Основные вопросы: формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойке игрока.

2.Требования к знаниям и умениям: знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, проведение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Упражнения для развития прыгучести;

- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

Тема №4 (9часов)

Техническая подготовка

1.Основные вопросы: основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

2.Требования к знаниям и умениям: знать как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ

4.Тематика практических работ:

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема №5 (9часов)

Тактическая подготовка

1.Основные вопросы: Тактика игры. Развитие физических качеств.

2.Требования к знаниям и умениям: использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи.

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом.

4.Тематика практических работ:

- Обучение тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

- сскидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема № 6 (2 часа)

Игровая подготовка

1.Основные вопросы: технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре.

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

-Основы взаимодействия игроков во время игры.

-Понятие развития игровой комбинации.

-Понятие: оборонительная, наступательная игра.

-Правила безопасного ведения двусторонней игры.

-Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Тема №7 (1 час)

Контрольные и календарные игры

1.Основные вопросы:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

2.Требования к знаниям и умениям: знать как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

3-ий год обучение

Тема №1 (1час)

Вводное занятие

1.Основные вопросы: Общие основы волейбола.

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки.

2.Требования к знаниям и умениям: знать

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам.

4.Тематика практических работ: знакомство с расписанием занятий, работа с мячами.

Тема №2 (6 часов)

Общефизическая подготовка

1.Основные вопросы: формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойки игрока.

2.Требования к знаниям и умениям: знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, проведение разминки

4.Тематика практических работ:

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

Тема №3 (6 часов)

Специальная подготовка

1.Основные вопросы: формирование у детей умений построения и реализации новых понятий, способов действий, коллективное выполнение упражнений с мячом, специальных беговых упражнений, изучение стойки игрока.

2.Требования к знаниям и умениям: знать требования по технике безопасности на занятиях по волейболу, знать технику перемещений и стоек волейболиста.

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, проведение разминки.

4.Тематика практических работ:

- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для координации движений;

- Упражнения для специальной выносливости;
- Упражнения силовой подготовки;
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости.

Тема №4 (9 часов)

Техническая подготовка

1.Основные вопросы: основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как играть в волейбол по упрощенным правилам, правильно выполнять технические действия

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение комплекса ОРУ.

4.Тематика практических работ:

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема

Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи

Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движения ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Тема № 5 (9 часов)

Тактическая подготовка

1.Основные вопросы: Тактика игры. Развитие физических качеств

2.Требования к знаниям и умениям: использовать тактические действия в игре, уметь понимать жесты и условные знаки судьи

3.Самостоятельная работа: подготовка к занятиям, коллективное выполнение упражнений с мячом.

4.Тематика практических работ:

-Обучение тактике нападающих ударов;

-Нападающий удар задней линии;

-Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

-Нападающий удар толчком одной ноги;

-При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

-Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;

-Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).

-Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

-Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

Обучение технике передаче в прыжке:

-Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.

-Упражнения на расслабления и растяжения.

-Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.

-Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.

-Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

-Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;

-Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Тема №6 (2 часа)

Игровая подготовка

1.Основные вопросы: технические и тактические действия в игре; развитие физических качеств.

2.Требования к знаниям и умениям: знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре.

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

-Основы взаимодействия игроков во время игры.

-Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра.

-Правила безопасного ведения двусторонней игры.

-Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Тема №7 (1 час)

Контрольные и календарные игры

1.Основные вопросы:

-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

-Товарищеские игры с командами соседних школ.

-Итоговые контрольные игры.

2.Требования к знаниям и умениям: знать как применять изученную технику и тактические действия в игре

3.Самостоятельная работа: подготовка к тренировкам, самостоятельное выполнение разминки.

4.Тематика практических работ:

-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.

-Товарищеские игры с командами соседних школ.

-Итоговые контрольные игры.

IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя:

Методы:

1. Методы, применяемые по источнику знаний:
 - словесный;
 - наглядный (показать иллюстрацию, выполнить самому педагогу);
 - практический (работая с детьми, направить, открыть секрет исполнения);
2. Методы, применяемые по степени взаимодействия педагога и ребенка:
 - изложение темы;
 - беседа;
 - самостоятельная работа.
3. Методы, применяемые в зависимости от конкретной дидактической задачи:
 - подготовка к восприятию;
 - объяснение; закрепление материала.
4. Методы, применяемые по характеру познавательной деятельности детей и участия педагога в учебном процессе:
 - объяснительно-иллюстративный;
 - репродуктивный;
 - проблемный;
 - частично-поисковый;
 - исследовательский.
5. Психологические методы:
 - стимулирования;
 - убеждения;
 - создания ситуации успеха.

Приемы:

- наглядные (показ способа действий, показ образца);
- игровые;
- словесные (наблюдение, рассматривание, беседа, рассказ, описание).

Формы занятий:

- индивидуальная;
- групповая;
- парная;

Дидактический материал:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Техническое оснащение: спортивный зал.

Организация учебно-воспитательного процесса: Непременным условием реализации программы является светлое, хорошо проветриваемое, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям помещение для проведения занятий-специально оборудованный спортивный зал.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Участие на соревнованиях среди школ города, участие не на соревнованиях в зачет спартакиады школьников

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

I. Нормативно-правовые документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.
2. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 года №696-з.
3. Конвенция ООН «О правах ребенка».
4. Конституция Российской Федерации.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

II. Основной список.

1. Ю.Д. Железняк «Волейбол в школе» М. « просвещение» 1989г
2. А. Б. Донченко « Волейбол» Москва издательство «Вече» 2002г
3. Ю.Н. Клещева «Спортивные игры» Москва « Высшая школа» 1980г
4. А.Ф. Беляев « Волейбол на уроке физической культуры» Москва 2005г
5. Л. Микулина « Волейбол»
6. Н.Н. Коробейников, А.А. Михеев, И.Г. Николенко «Физическое воспитание», Москва «Высшая школа» 1989г

III. Дополнительная литература

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета, 1981
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
8. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
для детей и родителей:
10. Клещев Ю.Н., Фурманов Н.Г. Юный волейболист. Москва. «ФиС» 1979г.
11. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.

IV. Интернет ресурс <http://www.books.ru/shopbooks/>

**Календарно-тематический план
1 год обучения**

№ п/ п	мес яц	чи сл о	время	Форма занятий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	Место провед ения	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие.инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Развитие ловкости . ОФП.	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Развитие ловкости, силы, скорости	Спортзал	текущий
3				учетный	1	Развитие ловкости, силы, скорости	Спортзал	текущий
4				обучение	1	Стойки и перемещения	Спортзал	текущий
5				совершенствование	1	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Спорт зал	текущий
6				совершенствование	1	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Спорт зал	текущий
7				совершенствование	1	Стойки и перемещения игрока. Повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей.	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий
9				совершенствование	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий
10				совершенствование	1	Прием и передача мяча.	Спорт зал	текущий

11				совершенство	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спорт зал	текущий
12				комплексн ый	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спорт зал	текущий
13				обучение	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
14				обучение	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
15				совершенство	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
16				совершенство	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
17				обучение	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
18				совершенство	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19				обучение	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
20				обучение	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
21				комплексн ый	1	Совершенствование ловкости и прыгучести	Спорт зал	текущий
22				комплексн ый	1	Совершенствование игровой выносливости	Спорт зал	текущий
23				обучение	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
24				обучение	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
25				совершенство	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
26				совершенство	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
27				обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
28				совершенство	1	Прямой нападающий	Спорт	текущий

				твование		удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону 4, 4*2	зал	
29				совершенс твование	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
30				совершенс твование	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2,из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
31				игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32				совершенс твование	1	игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
33				совершенс твование	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
34				совершенс твование	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий

Календарно-тематический план 2 год обучения

№ п/ п	мес яц	чис ло	Вре мя про вед ени я	Форма занятий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Нижний и верхний прием мяча .Прием мяча с чередованием. Правила игры, основные нюансы	Спортзал	текущий
3				учетный	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спортзал	текущий
4				обучение	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спортзал	текущий
5				совершенст зование	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
6				совершенст зование	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
7				совершенст зование	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
9				совершенст зование	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
10				совершенст зование	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
11				совершенст зование	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
12				комплексны й	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
13				обучение	1	Совершенствование ловкости и	Спорт зал	текущий

						прыгучести		
14				обучение	1	Совершенствование игровой выносливости	Спорт зал	текущий
15				совершенствование	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
16				совершенствование	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
17				обучение	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
18				совершенствование	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19				обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
20				обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону	Спорт зал	текущий
21				комплексный	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
22				комплексный	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
23				обучение	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
24				обучение	1	Игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
25				совершенствование	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
26				совершенствование	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий
27				обучение	1	Передача двумя руками от сетки в прыжке(скидки)	Спорт зал	текущий
28				совершенствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий

29				совершенствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
30				совершенствование	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
31				игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32				совершенствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
33				совершенствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
34				Зачёт	1		Спорт зал	

Календарно-тематический план

3 год обучения

№ п/ п	мес яц	чис ло	Время прове дения	Форма занятий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контроля
1				вводный	1	Вводное занятие	Спорт зал	беседа
2				учетный	1	Нижний и верхний прием мяча .Прием мяча с чередованием. Правила игры, основные нюансы	Спортзал	текущий
3				учетный	1	Приемы мяча в парах Скоростные силовые	Спортзал	текущий
4				обучение	1	Силовые упражнения и силовая тренировка	Спортзал	текущий
5				совершенство вание	1	Перемещение с ведением мяча	Спорт зал	текущий
6				совершенство вание	1	Упражнение «цепочка» через сетку	Спорт зал	текущий
7				совершенство вание	1	Упражнение «цепочка перекрест» через сетку	Спорт зал	текущий
8				обучение	1	Упражнение с баскетбольным мячом	Спорт зал	текущий
9				совершенство вание	1	Совершенствование приемов 1*1, 1*2	Спорт зал	текущий
10				совершенство вание	1	Участие в соревнованиях. Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
11				совершенство вание	1	Совершенствование приемов передач со второй линии	Спорт зал	текущий
12				комплекс ный	1	Страховка во время игры	Спорт зал	текущий
13				обучение	1	Совершенствование ловкости и прыгучести	Спорт зал	текущий
14				обучение	1	Совершенствование игровой	Спорт зал	текущий

						выносливости		
15				совершенство	1	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи	Спорт зал	текущий
16				совершенство	1	Прием подач в зоне защиты зоне нападения	Спорт зал	текущий
17				обучение	1	Перемещение и страховка в игре	Спорт зал	текущий
18				совершенство	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
19				обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 2,4 через зону 3 из зоны 4,2 через зону 3. Прямой нападающий удар из зоны 3 через зону 2, из зоны 3 через зону 4	Спорт зал	текущий
20				обучение	1	Прямой нападающий удар из зоны 4 через зону 2,2*4 Прямой нападающий удар из зоны 2 через зону	Спорт зал	текущий
21				комплексный	1	Совершенствование второго приема	Спорт зал	текущий
22				комплексный	1	Передача мяча с зоны 5 в зону 2, из зоны 1 в зону 4	Спорт зал	текущий
23				обучение	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
24				обучение	1	Игра «углом назад», «углом вперед»	Спорт зал	текущий
25				совершенство	1	Тактическая подготовка к игре	Спорт зал	текущий
26				совершенство	1	Страховка игроков в защите, в нападении	Спорт зал	текущий
27				обучение	1	Передача двумя руками от сетки в прыжке(скидки)	Спорт зал	текущий
28				совершенство	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
29				совершенство	1	Нападающее действие	Спорт зал	текущий
30				совершенство	1	Нападающее	Спорт зал	текущий

				ствование		действие		
31				игровой	1	Учебная игра с заданием	Спорт зал	текущий
32				совершен ствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
33				совершен ствование	1	Комплексы нападающее действие	Спорт зал	текущий
34					1	Зачет	Спорт зал	текущий