

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №98»

Согласовано:  
МО классных  
руководителей  
Протокол №1 от 24.08.2021

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол №16 от  
26.08.2021



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа  
**"Волейбол"**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации данной программы 1 год-2021/2022 учебный год  
Возраст: 16-17 лет

Составил:  
учитель физической культуры  
Лебедев Николай Аркадьевич

## Пояснительная записка

**Волейбол** (англ. *volleyball* — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18x9 м, разделённой пополам сеткой.

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

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

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

**Место для игры.** Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18x9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9x9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

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

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см		
	13—14 лет	14—15 лет	16—17 лет
Мальчики, юноши	220	230	240
Девочки, девушки	200	210	220

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

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

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

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

*Начало игры.* Игра начинается по свистку судьи с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может

быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершит ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

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

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

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

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

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом;
- волейболист проникает на площадку соперника;
- игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;
- производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);
- игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;
- мяч уходит «за»;
- мяч касается площадки команды.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- а) подготовительной (разминка);
- б) основной;
- в) заключительной.

### **Введение**

Программа составлена согласно:

- СанПиН, 2.4.4.3172-14 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса».
- Приказ Министерство образования и науки 1008 от 29.08.13.
- Закон Российской Федерации №273-ФЗ «Об образовании»

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний по волейболу;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

### **Особенности реализации программы**

Рабочая программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Программа рассчитана на 105 часа в год, 3 часа в неделю.

Программа предназначена для обучающихся 8-11 классов. Принадлежность деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после всех уроков основного расписания в спортивном зале школы. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН – 2.4.4.3172-14, и составляет 40 минут (академический час).

Организация образовательного процесса по дополнительной программе предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в по3занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

#### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

#### **Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

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

**С и с т е м а д и а г н о с т и к и** – тестирование физических и технических качеств.

#### **Контрольные нормативы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5х6 м (не более 12 с)	Челночный бег 5х6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)

	(не менее 8 м)	
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

### **Контрольные испытания**

#### ***Общезначительная подготовка.***

*Бег 30 м 6 х 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 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 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 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 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 зоне С в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

***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, а с 14-16 лет – 15 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.

### **Содержание программы и методические рекомендации**

Программа предназначена для обучающихся 8-11 классов (от 14 до 17 лет) в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями и рассчитана на 105 часов

в год. Реализация данной программы в рамках соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

### Распределение учебного материала по волейболу

№	Учебный материал	классы				
		-	8	9	10	11
<b>Перемещения</b>						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
<b>Передачи мяча</b>						
1	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача мяча снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача мяча снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
<b>Подачи мяча</b>						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
<b>Атакующие удары (нападающий удар)</b>						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
<b>Прием мяча</b>						
1	Прием мяча снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Прием мяча сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Прием мяча,				Р	З

	отраженного сеткой					
<b>Блокирование атакующих ударов</b>						
1	Одиночное блокирование		Р	3	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)			Р	3	С
3	Страховка при блокировании		Р	3	С	С
<b>Тактические игры</b>						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	3	3	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	3	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	3
4	Двухсторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Контрольные нормативы и судейская практика</b>						
1	Контрольные нормативы	+	+	+	+	+
2	Судейство учебной игры в волейбол			+	+	+

**Учебно-тематический план (105 час).**

№п/п	Содержание	Количество часов
1	Теория	4
2	Специальная подготовка техническая	24
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	8
5	Соревнования	12
6	Техника защиты	10



7	Подачи	22
8	Контрольные нормативы	5
	Итого	105

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов
1	Теория	Правила игры. Техника безопасности	2
2	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
3		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
4		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
5		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
6		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
7		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
8		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
9	Теория	Правила	2
10	ОФП	Развитие двигательных качеств	2
11		Развитие двигательных качеств	2
12	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
13		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
14		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
15		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
16		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
17		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
18		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	2
19	ОФП	Развитие двигательных качеств	1
20		Развитие двигательных качеств	1
21	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	2
22		Уметь выполнять тактические действия	2
23		Уметь выполнять тактические действия	2
24	Соревнования	Матчевая встреча	4
25	Техническая подготовка	Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
26		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
27		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
28		Техника приема и передач мяча. Нападающий удар	1
29	Тактическая подготовка	Уметь выполнять тактические действия	1
30		Уметь выполнять тактические действия	1
31		Индивидуальные действия. Тактика нападения. Упражнения для развития ловкости	1
32		Индивидуальные действия. Тактика нападения. Упражнения для развития ловкости	1
33		Уметь выполнять тактические действия	1
34		Групповые действия. Тактика нападения	2
35		Групповые действия. Тактика нападения	2
36		Уметь выполнять тактические действия	2
37		Командные действия. Тактика нападения.	1
38		Командные действия. Тактика нападения.	1
39		Командные действия. Тактика нападения.	1
40		Контрольные нормативы	3

41	Техника защиты	Перемещения.	2
42		Перемещения.	2
43		Прием мяча. Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой	2
44		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости	1
45		Блокирование мяча	1
46		Блокирование мяча	1
47		Блокирование мяча	1
48	ОФП	Развитие двигательных качеств	2
49	Соревнования	Матчевая встреча	4
50	Подачи	Нижняя передача. Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	2
51		Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП	2
52		Передача мяча сверху двумя руками в парах в движении	1
53		Передача мяча сверху двумя руками в треугольнике	1
54		Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах	1
55		Нижняя боковая подача	1
56		Нижняя боковая подача	1
57		Нижняя прямая подача. Упражнения за развития мышц ног и таза	1
58		Нижняя прямая подача	1
59		Нижняя прямая подача	1
60		Верхняя прямая подача. Упражнения для мышц шеи и туловища.	1
61		Верхняя прямая подача	1
62		Верхняя прямая подача. упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	1
63		Нижняя боковая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	1
64		Нижняя боковая подача	1
65		Нижняя боковая подача	1
66		Нижняя прямая подача. Упражнения за развития мышц ног и таза	2
67	ОФП	Развитие двигательных качеств	1
68		Нижняя прямая подача	2
69		Контрольные нормативы	1
70	Соревнования	Матчевая встреча	4

### Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого обучающегося)

Г – комплект (для работы в группах)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.	кол-во
-------	---	--------

1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.	Д
2	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
3	компьютер	Д
4	Стенка гимнастическая	Г
5	Скамейка гимнастическая жесткая	Г
6	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной	Г
7	Мячи: баскетбольные, волейбольные.	К
8	Скакалка детская	К
9	Табло перекидное	Д
10	Стойки волейбольные на стене	Д
11	Обруч детский	Г
12	Футболки игровые	Г
13	Сетка волейбольная	Д
14	Аптечка	Д
15	Конус сигнальный	Г
16	Насос ручной	Д
17	Секундомер	Д
18	Площадка игровая волейбольная	Д

*Литература*

1. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г.  
Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов