


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г. БРАТСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНО  
внутренним экспертным  
советом МБОУ «Лицей №2»  
от «30» мая 2023 г.  
протокол № 4  
Председатель  
 /Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБОУ «Лицей №2»  
от «01» сентября 2023 г.  
№ 1/17  
Директор МБОУ Лицей №2»  
\_\_\_\_\_ /Ю.М. Кулешова /

## ВОЛЕЙБОЛ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся – 14-18 лет

Срок реализации – 1 год

**Автор-разработчик:**  
Хохлов Андрей Сергеевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 2» г. Братска

г. Братск, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Ведь волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями, так как учебный материал обучающиеся усваивают лучше в игровой форме. Соревновательный момент заключается и в самой игре, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся.

Волейбол — командный вид спорта, поэтому итогом усилий членов команды является становится результат её участия в соревнованиях. В спорте в настоящее время трудно добиться успеха, просто регулярно тренируясь, наращивая объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности обучающихся. Они имеют определенную специфику, и воспитать специализированные качества и навыки, естественно, можно только в соревнованиях.

В школьных спортивных соревнованиях решаются те же задачи, что и в системе физического воспитания в целом. Спортивные соревнования служат эффективным средством физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности обучающихся. Кроме того, ежегодное участие любой школьной волейбольной команды в районных или городских соревнованиях — это обязательное условие для того, чтобы её члены приобрели и развили необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысили надежность игровых навыков и тактическое мастерство.

Данная программа «Волейбол» призвана обеспечить деятельность дополнительного физкультурного образования обучающихся МБОУ «Лицей № 2» сборную лицейскую команду по волейболу.

Дополнительность данной программы по отношению к общеобразовательной программе заключается в том, кардинально расширены рамки владения школьниками тактикой и техникой игры в волейбол. Так в учебное содержание программы введены такие виды деятельности, как общая физическая, интегральная, специальная, техническая и тактическая подготовка. Кроме того, программой предусмотрено проведение контрольных игр и соревнований, участие обучающихся в городских соревнованиях.

Данная программа "Волейбол" разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин. – М., Просвещение, 2004 г.

**Цель программы** – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях спортивной игрой в волейбол и в участии в спортивных волейбольных состязаниях, формирование культуры здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Усовершенствовать имеющиеся у обучающихся первоначальные умения и навыки, полученные в рамках освоения школьной программы по предмету «Физкультура»; способствовать успешному овладению основными приёмами техники и тактики игры.
2. Способствовать развитию двигательных способностей, быстроты движений, укреплению здоровья и правильному физическому развитию.
3. Повысить уровень специальной физической подготовки обучающихся, усовершенствовать навыки игры в команде, применяя тактику игры.
4. Способствовать укреплению волевых качеств, смелости, настойчивости, дисциплинированности обучающихся, формированию у них командного духа.

**Ожидаемый результат.**

В результате освоения программы обучающиеся уверенно владеют техникой и тактикой игры в волейбол, имеют практический опыт игры в команде и участия в соревнованиях более высокого уровня, чем школьные; имеют навыки простейшего судейства, обогащенный двигательный опыт, который они могут использовать для укрепления своего здоровья. Они понимают и принимают ценности здорового образа жизни.

#### **Результаты освоения программы:**

##### **Личностные:**

- Ценностное отношение к жизни, своему здоровью;
- Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

##### **Метапредметные:**

###### *Регулятивные УУД*

- умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

###### *Познавательные УУД*

- умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений.

###### *Коммуникативные УУД*

- умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения);
- умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности.

#### **Комплекс основных характеристик программы:**

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная

*Уровень усвоения:* углубленный;

*Уровень сложности содержания:* базовый

*По целевой установке программа –* спортивно-оздоровительная.

*По объему передаваемых знаний -* тренинговая

*Возраст обучающихся:* 14-18 лет.

Программа направлена на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни; на формирование у молодежи культуры здоровья, устойчивой потребности в спортивных занятиях.

В результате освоения программы обучающиеся научатся владеть современными приемами игры в волейбол и осуществлять их в разных условиях; научатся сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры; разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником; овладеют комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, и выполнять их с наибольшим эффектом. Обучающиеся освоят навыки простейшего судейства, приобретут опыт участия в соревнованиях; у них сформируются навыки позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Учебное содержание программы представлено тремя разделами:

- Общая физическая подготовка
- Специальная подготовка
- Техника и тактика игры с элементами интегральной подготовки

## Содержание разделов

### 1. Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

2. Акробатические упражнения: группировки в приседе, идя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону с места и с разбега.

3. Легкоатлетические упражнения: ускорения до 20,30,60 м., старт и стартовый разгон, эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

4. Подвижные игры: лапта по волейбольным правилам, «Два капитана», эстафеты футболистов, баскетболистов, эстафета с прыжками.

5. Общеразвивающие упражнения.: упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

6. Акробатические упражнения : группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

7. Легкоатлетические упражнения;

ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Челночный бег. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

### 2. Специальная подготовка:

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий: бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

### 3. Техника и тактика игры

#### 3.1. Техническая подготовка:

1. Перемещение и стойки в сочетании с техническими приемами нападения.
2. Передача мяча сверху двумя руками.
3. Передача мяча снизу двумя руками.
4. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.
5. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

#### Техника защиты

1. Прием мяча.
2. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи.
3. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

#### 3.2. Тактическая подготовка:

1. Тактика нападения Индивидуальные групповые, командные действия.
2. Обучение расстановке игроков, переход.
3. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча.
4. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

#### Тактика защиты

1. Индивидуальные, групповые, командные действия.
2. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка.
3. Выбор действия: прием в защите или страховка.
4. Взаимодействие игроков задней линии.
5. Расположение игроков при приеме.

Инструкторская и судейская практика.

### 3.3. Интегральная подготовка:

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Основные средства подготовки:

- упражнения для решения задач двух видов подготовки (чередование различных по характеру подготовительных, подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры);
- упражнения на переключение с одних действий на другие (нападение — защита, защита — нападение, нападение — защита — нападение);
- учебные игры с заданиями по технике и тактике игры;
- выполнение заданий с интенсивностью, превышающей соревновательную.

Кроме того, программой предусмотрены и другие, дополнительные формы работы, которые осуществляются не только в ходе, но и за рамками учебного процесса (по мере необходимости): психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и медико-биологический контроль.

*Психологическая подготовка* служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива и разносторонних интересов; установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса и к условиям соревнований, настройка на игру.

*Восстановительные мероприятия.* Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

*Медико-биологический контроль* осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами. В течение всех занятий учитываются степени утомления и переутомления организма, показатели ЧСС.

Программой предусмотрено проведение в течение каждого учебного года соревнований.

### Описание педагогического контроля

В рамках учебного процесса предусмотрено проведение промежуточного и итогового педагогического контроля:

- по общей, специальной физической подготовке посредством сдачи контрольных нормативов – в конце каждого полугодия,
- по тактико-технической подготовке посредством проведения контрольных и товарищеских игр – (по отдельному графику).

Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья). Оценка физической подготовки осуществляется через тестирование уровня развития основных физических качеств

### Нормативы:

№	Спортивные нормативы	юноши	девушки
---	----------------------	-------	---------

1	Подтягивание из виса на перекладине	10-12 раз	
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		15-17 раз
3	Прыжки в длину с места	230-250см	190-210см
4	Поднимание туловища (за 60сек)	50-60 раз	45-50 раз
5	Челночный бег 3х10м	В соответствии с нормативами физической подготовленности по возрасту	

В ходе оценивания технической подготовки отслеживается наличие навыков стойки и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

При оценке тактической подготовки обращается внимание на действия игрока при второй передаче, прием мяча снизу, на его взаимодействие в команде.

### **Сроки реализации программы. Режим проведения занятий. Возраст обучающихся.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов в год - 108 часов.

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа с 5-10-минутными перерывами.

Форма обучения – групповая. Максимальное количество обучающихся в группе – не более 15 человек. Возраст обучающихся: 15-17 лет.

Поскольку программа тренинговая, теоретическими понятиями обучающиеся овладевают в процессе выполнения практических заданий, осваивая и закрепляя полученные умения и навыки. Поэтому выделять часы, отпущенные отдельно на теорию в учебно-тематическом плане нецелесообразно.

## **1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов	Практика Всего часов	Формы педагогического контроля
1	Общая физическая подготовка	<b>18</b>	сдача контрольных нормативов – в конце каждого полугодия
2	Специальная подготовка	<b>18</b>	
3	Техника и тактика игры Техника нападения и защиты Тактика нападения и защиты Интегральная подготовка	<b>48</b>	Проведение контрольных и товарищеских игр – (по отдельному графику).
	Контрольные игры и соревнования Городские соревнования	<b>24</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тематический раздел 1. Общая физическая подготовка -18 ч.**

1. Общеразвивающие упражнения : упражнения для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза.

2. Акробатические упражнения : группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из различных и.п.. Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

3. Легкоатлетические упражнения : ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Прыжки. Многоскоки. Метания мяча в цель.

4. Подвижные игры : «Салки». «Охотники и утки». «Эстафета с прыжками» и др.

## **Тематический раздел 2. Специальная подготовка. 18 часов**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу – выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры из числа изученных ранее.

2. Упражнения для развития прыгучести: прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча : сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание от стены, броски и упражнения с набивным мячом. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски набивного мяча и наблюдение за партнером в зависимости от действия партнера, изменение высоты подбрасывания; броски мяча во встречных колоннах.

4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Бросок гандбольного мяча через сетку на точность в зоны. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения подачи по мячу.

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, блокирования.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте и в прыжке. Имитация прямого нападающего удара. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания. Прыжковые упражнения в сочетании с подниманием рук вверх и касанием предмета. Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами.

## **Тематический раздел 3. Техника и тактика игры - 48 ч.**

### **3.1. Техника защиты и нападения. 17 час.**

Техника защитных действий, основы игры в защите.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка.

Прием мяча после отскока от стены, пола.

Стойки и перемещения игрока при приеме снизу. Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола. Выполнение приема мяча различными способами и с последующим падением: подач, различных нападающих ударов.

Блокирование. Одиночное и групповое блокирование. Передвижение вдоль сетки во время блокирования. Игра после блока.

Техника игры в нападении.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены.

### **3.2. Тактика защиты и нападения. 17 час.**

Тактика нападения

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

Перемещения различными способами на максимальной скорости в сочетании с остановками, прыжками, стойками.

Передача мяча

- сверху, снизу в парах, через сетку.
- сверху двумя руками с отвлекающими действиями.
- сверху двумя руками, различные по высоте и расстоянию у сетки, со стенкой, в прыжке и на месте.

Подача мяча

- Нижняя прямая подача на точность, по зонам
- Верхняя прямая подача.
- Чередование способов подач в сочетании с требованиями точности.
- Совершенствование изученных подач.
- Нападающий удар

Обучение нападающему удару. Основные фазы нападающего удара(разбег, толчок, удар, приземление). Имитация нападающего удара. Нападающий удар из зон 2,4.

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару у стены. Прямой нападающий удар.

### **3.3. Интегральная подготовка. 14 ч.**

1. Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

2. Упражнение на переключение в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки и с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств в единстве.

3. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

4. Контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач. Особая их роль при подготовке к соревнованиям.

### **Контрольные игры и соревнования - 24 ч.**

- Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся в форме тестирования - 3.
- Проведение контрольных и товарищеских игр – 6
- Соревнования в зачет Большой Спартакиады школьников г. Братска (первенство города по волейболу) - 15

**По окончании обучения обучающиеся должны знать:**

- историю развития и основные правила игры в волейбол;
  - значение жестов судей;
  - правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- уметь:**



- играть в волейбол по основным правилам, играть в команде;
  - контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать:**
- правила гигиены и правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Методы и формы обучения**

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 обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этого используются педагогом: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяют в виде показа упражнения, технического или тактического приёма, наглядных пособий, презентаций.

**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 и по частям.

**Формы обучения:** групповая, парная, поточная.

#### **Формы организации занятий:**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах, в соревнованиях.
- Тестирование.

**Учебно-методический комплект включает в себя следующие материалы:**

1. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
4. Железняк В. В., Волейбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-: «Феникс», 2003.-256 с.

### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий баскетболом необходимо:

**спортивный зал, имеющий следующее оборудование:**

- Волейбольная сетка
- гимнастическая стенка
- гимнастические скамейки
- гимнастические маты

**инвентарь:**

- скакалки - (приблизительное количество),
- мячи набивные (различной массы) и волейбольные (приблизительное количество),
- гантели различной массы (приблизительное количество).

**Требования к обучающимся:**

Обучающиеся должны соблюдать инструкцию по технике безопасности на занятиях по волейболу, приносить на занятия спортивную форму и обувь.

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников. Методическое пособие для преподавателей физкультуры, М.: Просвещение, 1992.
2. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006.
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. – М. Физкультура и спорт, 1991.
4. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2007.
5. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.