

Управление образования администрации города Тулы

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 4» г. Тулы**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБОУ ЦО № 4
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ ЦО № 4
_____ Е.Ю. Степанов
30 августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЯ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«ВОЛЕЙБОЛ»
(2024-2025)

для 3 - 11 классов

Составила: Колчина О.Г.,
учитель физической культуры

Количество часов: **544**
В неделю: **16**

Программа рассмотрена
на заседании методического объединения учителей МБОУ ЦО № 4

Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

Тула-2024

Пояснительная записка

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич (М: Просвещение.)

Цель занятий – приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в первенстве района по волейболу.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

Формы и режим занятий.

Формы обучения: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Количество часов в неделю - 16 ч.

Количество часов в год 544 ч.

Организация и проведение занятий по волейболу

В системе дополнительного образования учащиеся ЦО №4 занимаются волейболом и участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; обучение технике и тактике игры в волейбол; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Занятие по волейболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей: а) подготовительной (разминка); б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное встраивание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеих ногах от одной лицевой линии волейбольной площадки до другой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотом на 180.

Методическое указание. Координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части занятия, должна быть сходной с двигательными действиями, включёнными в основную часть занятия.

В **основной части** занятия решаются следующие основные задачи: обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование; формирование

умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре; развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части урока. Чтобы хорошо и быстро освоить новое, особенно сложные движения, и избежать появления ошибок, рекомендуется в техническую подготовку включать подготовительные и подводящие упражнения. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений. Упражнения на совершенствование технических приёмов следует выполнять в парах, во встречных колоннах, с перемещением в противоположную колонну. Целенаправленное развитие физических способностей осуществляется на уроках в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. В связи с тем что учащиеся не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее).

Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой. Перед двусторонней игрой учитель распределяет учащихся на команды в зависимости от уровня их подготовленности. В старших классах судьи назначаются из числа занимающихся. При необходимости следует останавливать игру, давать соответствующие корректировочные указания, задания по тактике игры, по использованию технических приёмов, разучиваемых на уроке, обращать внимание на допускаемые учащимися ошибки.

В **заключительной части** занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся целесообразно давать домашние индивидуальные задания: по физической подготовке (упражнения для развития силовых, скоростных и скоростно-силовых способностей); по технической подготовке (упражнения в передачах, подаче, нападающем ударе); по тактической подготовке (изучение тактики по игровым функциям, решение тактических задач)

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Волейбол» школьной программы

В результате изучения раздела «Волейбол» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волейболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Уметь:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом; играть в волейбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты волейбольного судьи; проводить судейство по волейболу.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора *средств* (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола (прыгучесть, быстрота двигательной реакции, скорость одиночного движения, прыжковая выносливость и др.), а также от умелого применения *методов* выполнения физических упражнений. Приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических способностей называется *физической подготовленностью*.

Содержание курса «Волейбол»

Знания о физической культуре

Возникновение и история физической культуры. Возникновение и история игры в волейбол. Достижения российских спортсменов, выдающихся волейболистов.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы

(солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Влияние занятий волейболом на организм человека. Правила соревнований по спортивным играм.

Общая физическая подготовка.

1) Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

2) Подвижные игры.

3) Эстафеты.

4) Полосы препятствий.

5) Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, быстроты, реакции, координации.

Скоростные способности — возможности человека, обеспечивающие выполнение им двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

В волейболе к числу основных скоростных способностей относятся: 1) быстрота двигательной реакции на движущийся объект; 2) быстрота одиночного движения; 3) быстрота перемещения. Основными средствами развития скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью, т. е. *скоростные упражнения*.

Двигательная реакция — это умение быстро и точно реагировать в различных условиях двигательной деятельности.

Реакция на движущийся объект — это реагирование на движущийся объект (мяч, перемещение игроков своей команды и команды соперника и т. д.). Волейболист должен увидеть мяч, посланный соперником или игроком своей команды, оценить направление и скорость его полёта, выбрать план действий и начать незамедлительно и эффективно действовать. Особенно ярко эти требования проявляются в игре у сетки и приёме подачи.

Упражнения

1. В парах. Встречные неточные передачи мяча с перемещением игроков вправо, влево, вперёд, назад.

2. Четыре-пять занимающихся становятся по кругу диаметром 4—5 м примерно на равном расстоянии друг от друга. Перемещаясь по кругу бегом, каждый из школьников поочередно выполняет передачу мяча над собой и делает ускорение вперёд; следующий за ним партнёр занимает его место и осуществляет приём и передачу мяча над собой.

3. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»

Методическое указание. При выполнении упражнений следует постепенно увеличивать скорость полёта мяча, внезапность его появления, сокращать путь полёта.

Реакция одиночного движения. Проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные действия (например, удар рукой по волейбольному мячу; выпад вперёд (в сторону) при приёме быстролетящего мяча и др.).

Упражнения: одиночные движения рукой, ногой на скорость выполнения.

Быстрота перемещения. Проявляется в способности преодолевать определённое расстояние в наиболее короткий отрезок времени и своевременно выходить к быстролетящему мячу.

Упражнения

1. Бег с максимальной скоростью коротких отрезков 5—10 м с места и с ходу.

2. Стартовый рывок на 6—9 м из различных исходных положений: стойка волейболиста; стоя боком к направлению движения; стоя спиной к направлению движения; из приседа; из упора присев; из упора лёжа; из упора лёжа на бёдрах; из положения лёжа на груди, сед согнув ноги и др.

3. Бег от лицевой линии волейбольной площадки к средней линии (сетке) из различных исходных положений: стойка волейболиста; выпад вперёд; выпад в сторону; полуприсед; присед; сед; сед согнув ноги; упор на коленях и др. по звуковому сигналу (свисток, команда «Марш!» или хлопок ладонями) и зрительному ориентиру (подброшенному вверх волейбольному мячу).

4. Из основной стойки волейболиста выпад вправо (влево), назад (вперёд) и стартовый рывок 6—9 м.

5. Быстрые перемещения (влево, вправо, вперёд, назад) с последующей имитацией технического приёма или выполнением его.

6. В парах. После передачи мяча обежать партнёра и вернуться на исходную позицию. Партнёр одну передачу выполняет над собой и повторяет действия первого.

7. Передача мяча над собой в 3 м от сетки. По сигналу рывок до сетки, коснуться её рукой и вернуться на исходную позицию, продолжая выполнять передачи над собой.

8. Игры и эстафеты с бегом на короткие дистанции: «День и ночь», «Рывок к мячу», «Встречная эстафета», «Кто первый» и др.

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Для волейболистов наиболее важное значение имеют: прыгучесть — способность к выполнению прыжков с большой высотой подъёма ОЦМТ или с высокой дальностью; скоростная сила (скорость и сила одиночного движения) — атакующий удар, подача мяча.

Прыгучесть зависит от развиваемой в отталкивании мощности, что, в свою очередь, связано с уровнем взрывной силы — способности проявлять большие величины силы в наименьшее время.

Специфическими особенностями проявления прыгучести в волейболе являются: быстрота и своевременность прыжка; выполнение прыжка с места или небольшого разбега, преимущественно в вертикальном направлении (блокирование, нападающие удары); выполнение прыжка с высоко поднятыми руками (блокирование); неоднократное повторение прыжков (при блокировании атакующих ударов соперника). Уровень развития прыгучести зависит от силы мышц бедра, голени, стопы. Однако у большинства учащихся, занимающихся волейболом, эти группы мышц остаются наиболее слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Для развития прыгучести необходимо систематически применять специальные прыжковые упражнения:

- 1) с преодолением веса собственного тела;
- 2) с внешним отягощением (гантели, гири, диски и гриф от штанги и др.);
- 3) с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря (гимнастические скамейки, стенки, гимнастический конь, легкоатлетические барьеры, разновысокие тумбы, набивные мячи, скакалки и др.);
- 4) игры и эстафеты с прыжками.

Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела

1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений.

3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх.

Методическое указание. Для проявления максимальных усилий в отталкивании желательно подвесить на разной высоте ориентиры (например, волейбольные мячи), которые надо достать руками.

4. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок.

5. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).

Прыжковые упражнения с внешним отягощением небольшого веса

1. Выпрыгивания вверх с гантелями в руках из: а) полуприседа; б) приседа.

2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки.

3. Прыжки вверх на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Прыжковые упражнения с использованием вспомогательного оборудования и спортивного инвентаря

Прыжковые упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах.

Методическое указание. Упражнение выполняется на передней части стопы (не касаясь пяткой опоры) с незначительным сгибанием ног в коленных суставах.

2. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах на гимнастическом мате.

Прыжковые упражнения с использованием повышенной опоры

1. Многократные напрыгивания и спрыгивания с повышенной опоры 40—50 см и выше (тумба, сложенные гимнастические маты) толчком двумя ногами.

2. Напрыгивание на возвышение (40—50 см) с последующим быстрым отталкиванием вверх обеими ногами.

3. Спрыгивание с повышенной опоры (40—50 см) с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги с последующим быстрым и мощным прыжком вверх с имитацией: блокирования; атакующего удара.

Методическое указание. Прыжковые упражнения выполняются с максимальными усилиями в отталкивании.

Для развития скоростной силы необходимо применять специальные упражнения с быстрыми движениями и небольшими внешними сопротивлениями.

Упражнения с набивным мячом:

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке.

4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.

Координационные способности определяют быстроту освоения новых движений, а также умения точно, целесообразно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, перестраивать двигательную деятельность при неожиданных (постоянно меняющихся) ситуациях. Основным средством развития и совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

В волейболе к числу основных координационных способностей относятся: способность занимающегося к ориентированию в пространстве; способность к быстрому пристраиванию своих двигательных действий при изменении ситуации на игровой площадке.

Способность к ориентированию в пространстве проявляется в умении точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

Упражнения

1. Прыжок вверх после поворота на 90, 180°.

2. Челночный бег от лицевой линии волейбольной площадки к сетке лицом вперёд и обратно спиной вперёд.

Методическое указание. Упражнение выполнять в быстром темпе в течение 10-15 с.

3. Челночный бег с касанием рукой линий на волейбольной площадке: лицевой (стартовой) и на расстоянии 3, 6, 9 м от неё.

4. Бег к набивным мячам в исходном положении спиной вперёд.

Методическое указание. Занимающийся стоит на линии нападения волейбольной площадки перед набивным мячом. Позади него расположены ещё 4 набивных мяча — два на пересечении средней и боковой линий (с обеих сторон) и два на линии нападения на противоположной половине площадки на расстоянии 3 м друг от друга с пронумерованными цифрами от 1 до 4, но не по порядку. Как только преподаватель (тренер) называет цифру, занимающийся быстро поворачивается и бежит к мячу с указанным номером, касается его и бежит назад к мячу, расположенному на лицевой линии. Как только занимающийся касается мяча, преподаватель (тренер) называет новую цифру и т. д.

5. Подбросить волейбольный мяч вперёд-вверх, выполнить кувырок вперёд, быстро встать и поймать летящий мяч (или выполнить передачу партнёру). Способность к перестраиванию двигательных действий проявляется в умении быстро переключаться от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Упражнения

1. Скоростной рывок от лицевой линии до линии нападения, далее боком до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки, далее спиной вперёд до лицевой линии.

2. Выпрыгивание вверх с быстрым переходом на бег спиной вперёд после приземления.

3. Выпрыгивание вверх, быстрый поворот на 180° после приземления и скоростной рывок на 6—9 м.

4. Скоростной рывок от линии нападения лицом к сетке, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх.

5. Скоростной рывок до сетки, имитация нападающего удара, бег спиной вперёд к лицевой линии площадки.

6. Скоростной рывок от лицевой линии до сетки, три прыжка, имитирующих постановку блока, бег спиной вперёд до лицевой линии.

7. В парах. Партнёры стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

8. В парах. Партнёры («нападающий» и «блокирующий») стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно выбрать место и преградить блоком путь мячу.

9. В парах. Один выполняет кувырок вперёд, второй набрасывает мяч в сторону или впереди первого. Передачей возвратит мяч партнёру.

Выносливость — это способность организма человека противостоять развивающемуся утомлению или снижению работоспособности. Выносливость характеризуется предельным временем выполнения заданной работы. В волейболе большое значение имеет специальная выносливость (игровая и прыжковая выносливость).

Специальная (игровая) выносливость — способность эффективно выполнять технические приёмы и тактические действия, несмотря на возникающее утомление.

Упражнения

1. Быстрые передачи волейбольного мяча о стену в течение 1 мин: на месте; в движении в правую и левую сторону.

2. Челночный бег 10_6 м, 10_9 м.

3. Челночный бег 4_6 м и две подачи на точность после бега, 2—3 серии.

4. Челночный бег 4_3 и 3—4 передачи мяча на точность в мишень на стене, 2—3 серии.

5. Челночный бег на 9—3—6—3—9 м с приёмом мяча в конце каждой дистанции.

6. Бег «ёлочкой».

7. Приседание и резкие разгибания ног с взмахом рук вверх в течение 30 с.

8. Двусторонняя игра с повышенной интенсивностью уменьшенными составами: 4_4; 3_3; 2_2.

Методическое указание. Игра проводится без пауз и остановок. Как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй и т. д. В игре «четыре на четыре» применяются два способа расстановки игроков: первый — два игрока у сетки, зоны 4 и 2, два игрока на задней линии, зоны 1 и 5; второй — один игрок у сетки, зона 3, три игрока на задней линии, зоны 1, 6, 5. В игре «три на три» применяется следующий способ размещения игроков на площадке: один игрок у сетки, зона 3, и два — на задней линии, зоны 1 и 5. Все игроки могут участвовать и в блокировании, и в нападении. В игре «два на два» игроки размещаются в зонах 1 и 5.

9. Двусторонняя игра 1на1.

Методическое указание. Игра проводится только в передней зоне игровой площадки. Игрок может владеть мячом от одного до трёх поочерёдных касаний подряд, после чего мяч следует направить через сетку.

Прыжковая выносливость — способность к продолжительному выполнению прыжковых упражнений.

Упражнения

1. Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин.
2. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд.
3. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.

Методическое указание. На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1—1,5 м одна от другой.

4. Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки.

Методическое указание. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

5. Многократные прыжки у сетки с имитацией блокирования.
6. Челночное передвижение вдоль сетки приставными шагами 4_9 м — через каждые два шага имитация блокирования.
7. Челночный бег у сетки 4_6 м, при каждой остановке (смене направления движения) имитация блокирования, 2—3 серии.

Методическое указание. При беге и прыжках усилия максимальные.

8. То же, но после одной остановки выполнить имитацию нападающего удара, после другой — блокирование.

9. Игры и эстафеты с многократными прыжками.

Дозировка упражнений для прыжковой выносливости: не менее 15 прыжков в серии (3—4 серии).

Гибкость — это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Применительно к отдельным суставам применяется термин «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых суставах».

В волейболе наибольшее значение имеет подвижность позвоночника, плечевого, тазобедренного и коленного суставов. Она обеспечивает быстроту движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении технических приёмов. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела волейболиста.

В качестве средств развития гибкости используются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, их называют упражнениями на

растягивание. Упражнения на гибкость включают в подготовительную часть занятия. Их следует выполнять до появления ощущения лёгкой болезненности.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка

1) Стойки игрока:

Стойка волейболиста, исходное положение, перемещения в стойке приставным шагом (правым, левым боком), сочетание способов перемещения (бег, остановки, повороты, прыжки)

2) Прием и передачи мяча: передача мяча сверху (в опорном положении, в прыжке вдоль сетки, через сетку, стоя спиной в направлении передачи). Прием мяча снизу двумя руками, сверху двумя руками, прием мяча, отраженного сеткой.

3) Поддачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая

4) Нападающие удары: прямой нападающий удар (по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево)

5) Блокирование: одиночное блокирование, групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

Тактические действия игроков: индивидуальные тактические действия в нападении и защите, групповые тактические действия в нападении и защите, командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра

Правила игры

Правила игры в волейбол, судейская практика.

Календарно-тематическое планирование

Для программного материала, прежде всего технико-тактического содержания подготовки, определена последовательность изучения на весь учебный год. С учётом этой последовательности, сложности материала и положения методики обучения весь программный материал распределён по занятиям (для каждой группы - по 136 часов).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Группа 1 (первый год обучения 8-11 лет.)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|--------------|---|---------------------|
| 1. | ТБ на занятиях волейболом. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 2 |
| 2. | Стойка игрока (исходные положения). Подвижные игры | 2 |
| 3. | Ходьба и бег, перемещение лицом, спиной | 2 |
| 4. | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Учебная игра | 4 |
| 5. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра | 4 |
| 6. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском | 4 |

| | | |
|-----|--|------------|
| | над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. | |
| 7. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, боком и остановки. | 4 |
| 8. | Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. | 4 |
| 9. | Передача мяча с наброса партнёра. | 4 |
| 10. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 4 |
| 11. | Передача мяча сверху в стену. | 4 |
| 12. | Передача мяча снизу с наброса партнёра. | 4 |
| 13. | Передача мяча снизу над собой. | 4 |
| 14. | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 4 |
| 15. | Подача мяча в стену (расстояние 3-4 м) | 4 |
| 16. | Подача через сетку с близкого расстояния. | 4 |
| 17. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 6 |
| 18. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху броском над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком и остановки. | 4 |
| 19. | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 4 |
| 20. | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 4 |
| 21. | Выбор места при приёме подачи. | 4 |
| 22. | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | 4 |
| 23. | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 4 |
| 24. | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 4 |
| 25. | Выбор места при приёме подачи. | 4 |
| 26. | Двусторонняя учебная игра. Учебная игра | 4 |
| 27. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебная игра | 4 |
| 28. | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра | 4 |
| 29. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра | 4 |
| 30. | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 |
| 31. | Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж . Учебная игра | 4 |
| 32. | Защитные действия игрока, взаимодействие игроков в защите. Учебная игра | 6 |
| 33. | Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра | 6 |
| 34. | Учебная игра. | 6 |
| | ИТОГО | 136 |

Группа 2 (второй год обучения 11-13 лет)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|------------|--------------|
|-------|------------|--------------|

| | | |
|-----|--|---|
| 1. | ТБ на занятиях волейболом. Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в России в системе физвоспитания. Гигиена закаливания и режим питания спортсмена | 2 |
| 2. | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | 2 |
| 3. | Сочетание способов перемещений и стоек. Учебная игра. | 2 |
| 4. | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Учебная игра | 2 |
| 5. | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра | 2 |
| 6. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи | 5 |
| 7. | Передача мяча сверху в пределах линии нападения, вдоль сетки и под углом к сетке (расстояние до 2 м) после перемещений лицом, спиной, боком и остановки. | 5 |
| 8. | Передача мяча с собственного подбрасывания по тем же направлениям. Передачи на точность. | 5 |
| 9. | Передача мяча сверху и снизу в парах на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 5 |
| 10. | Передача мяча сверху в стену. То же с изменением высоты передачи | 5 |
| 11. | Отбивание мяча снизу с наброса партнёра на месте, после перемещений лицом, боком и остановки. | 5 |
| 12. | Подбивание мяча снизу над собой. | 5 |
| 13. | Передачи мяча в треугольнике в зонах: 3-4-6, 3- 2-6, 3-2-1, 3-4-5 (расстояние до 3 м) | 5 |
| 14. | Приём подачи двумя руками сверху и снизу. | 5 |
| 15. | Подача. Подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища | 5 |
| 16. | Подача мяча в стену (расстояние 4-5 м), через сетку | 4 |
| 17. | Подача через сетку с близкого расстояния, с 6-7 м. | 4 |
| 18. | Нападающий удар с места сильнейшей рукой через сетку с собственного подброса и передачи партнёра | 4 |
| 19. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 6 |
| 20. | Передачи мяча сверху двумя руками. Передача мяча сверху над собой, вверх-вперёд на месте и после перемещений лицом, боком, остановки и поворота лицом в сторону передачи | 4 |
| 21. | Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра | 4 |
| 22. | Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра | 4 |
| 23. | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 4 |
| 24. | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 4 |
| 25. | Приём мяча к сетке в зону 3. | 4 |
| 26. | Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или не успевшего возвратиться в свою зону. | 4 |
| 27. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебная игра | 4 |
| 28. | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра | 4 |
| 29. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра | 4 |

| | | |
|-----|--|------------|
| 30. | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 |
| 31. | Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении и защите | 4 |
| 32. | Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении и защите. | 4 |
| 33. | Выбор места при приёме подачи. Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч. | 4 |
| 34. | Совершенствование умения владение мячом. Учебная игра | 6 |
| | ИТОГО | 136 |

Группа 3 (третий год обучения 14-18 лет.)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1. | ТБ на занятиях волейболом. Знания о физической культуре. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. Основы техники и тактики игры волейбол | 2 |
| 2. | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | 2 |
| 3. | Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка | 2 |
| 4. | Сочетание способов перемещений и стоек. | 2 |
| 5. | Падения и перекаты после падений | 4 |
| 6. | Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. | 6 |
| 7. | Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, стоя спиной к направлению. | 6 |
| 8. | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра | 4 |
| 9. | Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки | 6 |
| 10. | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач | 4 |
| 11. | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки | 4 |
| 12. | Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки | 2 |
| 13. | Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку | 4 |
| 14. | Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи | 4 |
| 15. | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, наброшенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра | 6 |
| 16. | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке | 4 |

| | | |
|-----|--|-----|
| 17. | Страховка при блокировании. Учебная игра | 4 |
| 18. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 6 |
| 19. | Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра | 4 |
| 20. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра | 4 |
| 21. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебная игра | 4 |
| 22. | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра | 4 |
| 23. | Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 4 |
| 24. | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | 4 |
| 25. | Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | 4 |
| 26. | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | 4 |
| 27. | Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3. | 4 |
| 28. | Выбор места при блокировании. | 4 |
| 29. | Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке | 4 |
| 30. | Зонное блокирование основного направления | 4 |
| 31. | Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач | 4 |
| 32. | Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3 | 4 |
| 33. | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 |
| 34. | Совершенствование умения владения мячом. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра | 6 |
| | ИТОГО | 136 |

Группа 4 (третий год обучения 16-18 лет.)

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 35. | ТБ на занятиях волейболом. Знания о физической культуре. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм. Оказание первой медицинской помощи. Основы техники и тактики игры волейбол | 2 |
| 36. | Перемещения приставными шагами: лицом, спиной, правым, левым боком вперёд. Остановка шагом. | 2 |
| 37. | Имитации разбега на нападающий удар. Имитация одиночного блокирования. Выбор места и времени прыжка | 2 |
| 38. | Сочетание способов перемещений и стоек. | 2 |
| 39. | Падения и перекаты после падений | 4 |
| 40. | Передачи мяча сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, во время перемещений. | 6 |
| 41. | Передачи мяча сверху двумя руками на точность в пределах границ площадки, из глубины площадки для нападающего удара, стоя спиной к направлению. | 6 |
| 42. | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке (вверх- вперёд). | 4 |

| | | |
|-----|---|-----|
| | Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания, в стену, с наброса партнёра | |
| 43. | Верхняя прямая подача в правую и левую часть площадки | 6 |
| 44. | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4,3,2 с высоких передач | 4 |
| 45. | Прямой нападающий удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из глубины площадки | 4 |
| 46. | Подачи мяча. Верхняя прямая подача из-за пределов площадки. Подача в левую и правую стороны площадки | 2 |
| 47. | Приём мяча сверху двумя руками передачи с расстояния 5-7 м через сетку | 4 |
| 48. | Приём мяча сверху двумя руками мяча от передачи, удара стоя, передачи в прыжке через сетку, верхней прямой подачи | 4 |
| 49. | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6 м). Приём мяча, брошенного партнёром - на месте и после перемещений. Приём мяча после собственного наброса в сторону. Отбивание снизу мяча назад за голову. Нижняя передача на точность в зоны 2 и 3 из разных зон. Приём мяча снизу двумя руками нападающего удара, мяча от передачи в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра | 6 |
| 50. | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Блокирование, стоя на подставке | 4 |
| 51. | Страховка при блокировании. Учебная игра | 4 |
| 52. | Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях. | 6 |
| 53. | Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Учебная игра | 4 |
| 54. | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра | 4 |
| 55. | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебная игра | 4 |
| 56. | Игры, развивающие физические способности. Учебная игра | 4 |
| 57. | Взаимодействие игроков передней линии при первой пере- даче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 4 |
| 58. | Взаимодействие игроков передней линии при второй пере- даче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | 4 |
| 59. | Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | 4 |
| 60. | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | 4 |
| 61. | Приём подачи и первая передача в зону 2. Вторая передача в зоны 4 и 3. | 4 |
| 62. | Выбор места при блокировании. | 4 |
| 63. | Выбор способа приёма мяча при игре в защите и на страховке | 4 |
| 64. | Зонное блокирование основного направления | 4 |
| 65. | Взаимодействие игроков задней линии при приёме мяча от подач | 4 |
| 66. | Взаимодействия игроков передней линии, не участвующих в блокировании зон 4 и 2, с блокирующими игроками зоны 3 | 4 |
| 67. | Судейство игры в волейбол. Учебная игра | 2 |
| 68. | Совершенствование умения владение мячом. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра | 6 |
| | ИТОГО | 136 |

Учебно-методический комплекс (волейбол)

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
4. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы, Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат пед.. наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2020.