

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тогучинского района «Борцовская средняя школа»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «10» апреля 2026г.,
протокол № 11



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Стартовый (ознакомительный) уровень

Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Коновалова Екатерина Александровна
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория

Программу реализует:
Коновалова Екатерина Александровна,
учитель физической культуры.

с.Борцово, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по ВР: Михайлова Н.А. /

Ф.И.О

подпись

«10» 04 2026г.

Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, мобилизации возможностей действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности, новизна

Программа «Волейбол» составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005г.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте 14-17 лет.

Возрастные особенности детей - 14–17 лет.

В 14 лет подростки находятся на пороге юношеского возраста. Это время интенсивного физического роста, который может сопровождаться некоторой неуклюжестью и временным отставанием в развитии координации.

К 15 годам физический рост часто замедляется, а координация движений становится более совершенной. Это благоприятный период для углубленного изучения тактических схем и отработки сложных технических элементов.

В 16 лет подростки находятся на пике физического развития. Их тела уже достаточно окрепли, координация движений улучшилась, а выносливость позволяет справляться с высокими нагрузками. Это отличный возраст для оттачивания техники и развития специфических волейбольных навыков.

В 17 лет юные волейболисты уже близки к тому, чтобы перейти во взрослый спорт. Их физические данные максимально приближены к показателям взрослых спортсменов, а игровой опыт позволяет им выступать на достаточно высоком уровне. Это время для оттачивания мастерства и подготовки к серьезным соревнованиям.

Условия набора учащихся.

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный, смешанный. Группа формируется разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Основание для зачисления: на основе принципа добровольности, медицинское заключение для занятий волейболом.

Объём программ: 68 общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 2026-2027 учебного года в одной образовательной организации.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья и организма учащихся посредством занятий волейболом

Предметные задачи:

- познакомить со значением физической культуры в укреплении здоровья.
- научить основам техники и тактики игры в волейбол;
- освоить правила игры в волейбол

Метапредметные задачи:

- сформировать умения планировать свои действия в игровой ситуации, анализировать ошибки и корректировать технику выполнения приемов
- развивать навыки командного взаимодействия, распределение ролей и взаимного контроля.
- научить оценивать результаты своей деятельности и ставить цели для дальнейшего совершенствования.

Личностные задачи:

- развить устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- формировать способность к самоопределению.

3. Планируемые результаты

Предметные:

- будут понимать значение физической культуры в укреплении здоровья;
- будут знать технику и тактику игры в волейбол;
- освоят правила игры в волейбол

***Метапредметные:
у учащихся***

- будут сформированы умения планировать свои действия в игровой ситуации, анализировать ошибки и корректировать технику выполнения приемов
- разовьются навыки командного взаимодействия, распределение ролей и взаимного контроля.

- научатся оценивать результаты своей деятельности и ставить цели для дальнейшего совершенствования.

Личностные:

- будет развиваться интерес к занятиям волейболом;
- будут воспитываться моральные и волевые качества;
- будет формироваться способность к самоопределению.

4. Содержание программы
Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	4	4		Наблюдение во время беседы
2.	Освоение техники передвижений	8	2	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Освоение техники приемов и передач мяча	16	-	16	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Освоение техники подачи мяча и приема подач	12	-	12	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	14	-	14	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

6.	Овладение тактикой игры в нападении	6	-	6	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7.	Овладение тактикой игры в защите	2	-	2	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
8.	Овладение организаторскими способностями	4	2	2	Учебно-тренировочные игры Соревнования
9	Промежуточная аттестация	2		2	Сдача нормативов
ИТОГО:		68	6	62	

Содержание учебного плана

- **Раздел 1. Вводный занятие. Основы знаний (4часа)**
- **Тема1.** Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.
- **Теория.** Техника безопасности. Правила игры в волейбол. История волейбола.
- **Формы контроля:** наблюдение во время беседы
- **Тема2.** Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.
- **Теория.** Основные правила и организация судейства. Применяемые жесты судей.
- **Формы контроля:** наблюдение во время беседы
- **Раздел 2. Освоение техники передвижений (8 часов)**
- **Тема 1.** Стойка игрока. Перемещения в стойке.
- **Практика.** Стойка игрока. Перемещения в стойке вперед, назад, вправо, влево.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 2.** Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.
- **Практика.** Перемещение игроков.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 3.** Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.
- **Практика.** Прыжковые упражнения. Перемещение игроков.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.

- **Тема 4.** Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
- **Теория.** Действия игроков в защите и нападении.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 5.** Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений

• **Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча (16 часов)**

- **Тема 1.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.
- **Практика.** Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные
- **Тема2.** Передача мяча сверху двумя руками, над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.
- **Практика.** Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема3.** Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.
- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.
- **Формы контроля :**показ, тренировочные упражнения
- **Тема4.**Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.
- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 5.** Групповые действия волейболистов. Учебная игра.
- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 6 .** Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.
- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча. Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 7.**Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.

- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 8.** Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.
- **Практика.** Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения

- **Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач. (12 часов)**
- **Тема 1.** Приём подачи. Учебная игра.
- **Практика.** Подающие поочерёдно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу. Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 2.** Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.
- **Практика.** Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед. Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 3.** Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
- **Практика.** Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 4.** Приём подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
- **Практика.** Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 5.** Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.
- **Практика.** Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно- тренировочная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 6.** Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2,
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения

- **Раздел 5.Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (14 часов)**
- **Тема 1.** Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Учебно-

тренировочная игра.

- **Практика.** Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага. Ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 2.** Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 3.** Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 4.** Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 5.** Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Прыжковые упражнения с отягощениями и без них. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 6.** Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика -** Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, высоко поднимая бедра). Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 7.** Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении(6 часов)**
- **Тема 1.** Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.

Учебно-тренировочная игра.

- **Практика.** Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения
- **Тема 2.** Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.
- **Практика.** Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.
- **Формы контроля:** работа в группах, учебная игра.
- **Тема 3.** Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
- **Практика.** Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения

- ***Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите (2 часа)***
- **Тема 1.** Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.
- **Практика.** Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.
- **Формы контроля:** показ, тренировочные упражнения

- ***Раздел 8. Овладение организаторскими способностями (4 часа)***
- **Тема 1.** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
- **Теория.** Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.
- **Формы контроля:** учебно-тренировочные игры
- **Тема 2.** Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.
- **Практика.** Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек.
- **Формы контроля:** учебно-тренировочные игры, соревнования.

- ***Раздел 9. Промежуточная аттестация (2 часа)***
- **Тема 1** Промежуточная аттестация
- **Практика.** Выполнение нормативов
- **Формы контроля:** Сдача нормативов.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МКОУ Тогучинского района «Борцовская средняя школа», утвержденным педсоветом от 23.03.2026 года, протокол №10, <https://borzovo83.edusite.ru/sveden/files/8863970fce81389df2ff7eed808d6b47.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определение уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол», выявление сформированности предметных, метапредметных и личностных результатов .

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов.

Оценочные материалы

Аттестация учащихся предполагает разработку системы оценивания.

Критерии оценочных материалов представлены в приложении №1 к программе.

Раздел «Рабочая программа воспитания» («Воспитание», «Воспитательная деятельность»)

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель : физическое развитие личности

Задачи:

-  развивать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
-  воспитывать моральные и волевые качества;
-  формировать способность к самоопределению.

Целевые ориентиры воспитания:

- ☐ бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
- ☐ владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
- ☐ ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
- ☐ сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Формы воспитания:

- коллективные соревнования, игры

- внешкольные мероприятия-выезды на соревнования
- взаимодействие с родителями -совместные соревнования с родителями

Методы воспитания:

- **Личный пример:** Тренер, демонстрирующий уважение, дисциплину, настойчивость и позитивный настрой, становится для юных спортсменов образцом для подражания. Его поведение на тренировках и соревнованиях оказывает огромное влияние на формирование ценностей игроков.
- **Постановка задач и контроль:** Тренер ставит перед командой и каждым игроком конкретные задачи, как в плане спортивных достижений, так и в плане личностного роста. Он контролирует их выполнение, дает обратную связь и помогает находить пути решения проблем.
- **Поощрение и порицание:** Похвала за успехи, за проявленные старания и правильное поведение мотивирует игроков и закрепляет положительные качества. Корректное указание на ошибки и недочеты, без унижения, помогает игрокам осознать свои слабые стороны и работать над ними.
- **Обсуждение и анализ:** После тренировок и игр тренер часто проводит беседы, где анализируются как игровые моменты, так и поведение игроков. Это помогает им лучше понять свои ошибки, научиться делать выводы и принимать ответственность за свои действия.
- **Создание позитивной атмосферы:** Дружелюбная и поддерживающая атмосфера на секции способствует раскрытию потенциала каждого игрока. Тренер старается создать условия, где каждый чувствует себя комфортно, может свободно выражать свои мысли и не боится ошибаться.
- **Вовлечение в общественную жизнь секции:** Организация совместных мероприятий, выездов, праздников помогает укрепить командный дух и сформировать чувство принадлежности к коллективу.

Планируемые результаты:

- ✚ будет развиваться устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- ✚ будут воспитываться моральные и волевые качества;
- ✚ будет формироваться способность к самоопределению.

Календарный план воспитательной работы

№	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Участие в Президентских спортивных играх	Соревнования	В течение ода

2.	День Здоровья	Соревнования	Ноябрь
2.	Волейбол	Соревнования	1 раз в четверть
3.	ОФП	Сдача нормативов по ОФП	Январь
4.	ГТО	Сдача нормативов ГТО	В течение года
5.	День Здоровья	Соревнования	Апрель
6.	Районные соревнования по Волейболу	Соревнования	По плану

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/ дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1 гр.	02.09.2026 – 19.05.2027	68	31.10.2026-08.11.2026, 31.12.2026-10.01.2027, 20.03.2027-28.03.2027	4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.	19.05.2027	

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально - нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена педсоветом от 23.03.2026, протокол №10 <https://borzovo83.edusite.ru/sveden/files/0d56c3023c382968d13aae600c9d5daa.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Коновалова Екатерина Александровна, учитель физической культуры стаж работы 2 года, без категории.

Материально- техническое обеспечение:

Учебное помещение – спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Борцовская средняя школа» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь кабинета - 149м².

Перечень оборудования :

1. Волейбольная сетка 2 шт.
2. Волейбольные мячи 10 шт.
3. Счетное табло 1 шт.
4. Свисток 1 шт.
5. Гимнастические маты 8 шт.
6. Скакалки 15 шт.
7. Аптечка 1шт.

Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

№ раздела и темы	Название раздела и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний (4 часа)		

Тема 1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	Этап подготовки: методическая разработка «Содержание и порядок работы по программе», инструкции по охране труда. Теория: презентация «История волейбола», правила игры, видеофильм «Основные понятия волейбола». Практика: чек-лист «Техника безопасности на занятиях волейболом», разбор жестов судей. Контроль, оценка: наблюдение во время беседы, опрос.
Тема 1.2	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	Этап подготовки: регламент проведения турниров, таблицы жестов судей. Теория: презентация «Судейство в волейболе», видеоролики с жестами судей. Практика: моделирование игровых ситуаций, имитация жестов. Контроль, оценка: наблюдение во время беседы, тестовые задания.
Раздел 2. Освоение техники передвижений (8 часов)		
Тема 2.1	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Этап подготовки: картотека упражнений на перемещения, методические рекомендации по технике стоек. Теория: объяснение основных стоек и способов перемещений. Практика: стойка игрока, перемещения вперёд, назад, вправо, влево приставными шагами. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.

Тема 2.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	Этап подготовки: схемы перемещений по зонам. Практика: перемещения при подаче и приёме, работа в парах. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 2.3	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	Этап подготовки: комплексы прыжковых упражнений. Практика: прыжки на месте, у сетки, после перемещений, остановка шагом и скачком. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 2.4	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	Этап подготовки: видеоанализ тактических действий. Теория: классификация действий в защите и нападении. Практика: отработка переключений между защитой и нападением. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 3. Освоение техники приемов и передач мяча (16 часов)		
Тема 3.1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.	Этап подготовки: комплексы ОФП для волейболистов, нормативы. Практика: круговая тренировка, прыжковые упражнения, челночный бег, учебная игра. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.2	Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения	Этап подготовки: картотека передач, схемы перемещений в треугольнике. Практика: передачи над собой, в парах, в треугольнике, после

	различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.	перемещения. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.3	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2). Учебная игра.	Этап подготовки: тактические схемы «со второй передачи». Практика: приём подачи с передачей в зону 3, взаимодействие игроков. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.4	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.	Этап подготовки: разбор типовых ошибок. Практика: вторая передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, игровые задания. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.5	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	Этап подготовки: видео примеров групповых взаимодействий. Практика: взаимодействие при первой передаче игроков зон 3,4,2. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 3.6	Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	Этап подготовки: карточки с вариантами стоек и перемещений. Практика: стойки (основная, низкая), ходьба, бег, приставные шаги лицом, боком, спиной вперёд. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.7	Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперёд; остановка	Этап подготовки: методика обучения двойному шагу и скачку. Практика: двойной шаг, скачок вперёд, остановка шагом, сочетание с

	шагом. Учебная игра.	приёмом мяча. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 3.8	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	Этап подготовки: таблица сочетаний (стойка+способ перемещения). Практика: комплексные упражнения на смену стоек и способов перемещений. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 4. Освоение техники подачи мяча и приема подач (12 часов)		
Тема 4.1	Приём подачи. Учебная игра.	Этап подготовки: методические рекомендации по приёму подачи. Практика: приём мяча в зону 3 после подачи, отбивание через сетку. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	Этап подготовки: схемы перемещений при разных видах подач. Практика: нижняя прямая/боковая подача в стену с отметкой 2 м, приём с перемещением. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 4.3	Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Этап подготовки: карточка техники нижней прямой подачи. Практика: передача двумя руками сверху на месте, над собой, приём двумя снизу, нижняя прямая подача. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.4	Приём подачи. Верхняя	Этап подготовки: видеоанализ верхней

	прямая подача. Учебная игра.	прямой подачи. Практика: передачи в парах в движении, в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зоны 3,2 и 3,4. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 4.5	Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.	Этап подготовки: методика обучения подаче с вращением. Практика: приём подачи в зону 3, передача из зон 1,6,5 в зону 3, вторая передача из зоны 3 в зоны 2,4. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 4.6	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: техника безопасности при подаче в прыжке. Практика: приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2,4, игровые задания. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 5. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий (14 часов)		
Тема 5.1	Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: картотека ритма разбега (три шага). Практика: ударное движение кистью у стены, удар через сетку с подброса партнёра, удар с передачи. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно-тренировочная	Этап подготовки: видеопримеры сочетания удара и подачи. Практика: приём подачи в зону 3, вторая передача в зоны 2,4, выполнение

	игра.	нападающего удара. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 5.3	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование.	Этап подготовки: методика обучения удару с поворотом. Практика: удар с поворотом, постановка одиночного блока, игровые ситуации. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.4	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.	Этап подготовки: схемы группового блока (2,3 игрока). Практика: удар с переводом, взаимодействие при групповом блоке. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 5.5	Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: комплексы прыжковых упражнений с отягощениями и без. Практика: прыжки с места и разбега, доставание щита/кольца, прямой нападающий удар, подача в прыжке. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 5.6	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа.	Этап подготовки: методика выполнения прыжков из глубокого приседа. Практика: прыжки со скакалкой (разные варианты), нападающий удар с поворотом, индивидуальный блок. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 5.7	Прямой нападающий	Этап подготовки: интегральные

	удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование.	упражнения (удар+блок). Практика: приём подачи в зону 3, вторая передача, нападающий удар с поворотом, блокирование. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 6. Овладение тактикой игры в нападении (6 часов)		
Тема 6.1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определённым зонам. Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: мишени-квадраты для подач по зонам. Практика: подачи в заданные зоны, неожиданные передачи через сетку. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Тема 6.2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	Этап подготовки: тактическая схема «6-3». Практика: перевод мяча из зоны 6 в зону 3, завершение атаки. Контроль, оценка: работа в группах, учебная игра.
Тема 6.3	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	Этап подготовки: видеоанализ взаимодействия 3-2. Практика: передача из зоны 3 в зону 2, нападающий удар, игра с заданиями. Контроль, оценка: показ, тренировочные упражнения.
Раздел 7. Овладение тактикой игры в защите (2 часа)		
Тема 7.1	Система игры в защите «углом вперёд». Учебно-тренировочная игра.	Этап подготовки: схема расстановки «углом вперёд». Практика: перемещения защитников, подстраховка, игра с заданиями, учебная игра. Контроль, оценка: показ,

		тренировочные упражнения.
Раздел 8. Овладение организаторскими способностями (4 часа)		
Тема 8.1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Этап подготовки: положение о соревнованиях, судейская документация. Теория: правила судейства, обязанности секретаря, судьи на вышке. Практика: проведение разминки, судейство учебных игр, заполнение протокола. Контроль, оценка: учебно-тренировочные игры.
Тема 8.2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	Этап подготовки: план-сетка соревнований, заявки команд. Практика: жеребьёвка, открытие/закрытие турнира, судейство финальных игр. Контроль, оценка: соревнования, анализ ошибок судейства.
Раздел 9. Промежуточная аттестация (2 часа)		
Тема 9.1	Промежуточная аттестация.	Этап подготовки: протоколы тестирования, нормативы (бег 30 м, 60 м, 92 м с изменением направления, прыжки в длину/вверх). Практика: сдача контрольных нормативов по ОФП и технической подготовке (приёмы, подачи, нападающий удар). Контроль, оценка: оценка «зачтено» / «не зачтено» по критериям из программы.

Методы и педагогические технологии

Материалы, применяемые в процессе обучения:

Дидактические материалы

1. Правила игры в волейбол.
2. Правила судейства в волейболе.
3. Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.

Методические рекомендации

1. Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
2. Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
3. Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
4. Инструкции по охране труда.

Методы и приемы обучения

В основу данной программы заложены основные педагогические приемы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами. Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей обучающихся, реализацию их интересов, учитывая их индивидуальные способности.

Словесный метод создает у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, командные указания.

Наглядный метод применяется, главным образом, в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Этот метод помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практический метод – закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии

В программе «Волейбол» используются элементы технологий: личностно-ориентированного обучения, коллективной творческой деятельности, такие как:

- здоровьесберегающие (формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыки здорового образа жизни);
- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь);
- групповые (помогает обучающимся планировать деятельность, сплотить коллектив, создать в нем психологический комфорт).

Современные технологии помогают обучающимся творчески подходить к изучаемому материалу, успешно овладеть программой и способствуют развитию творческих способностей.

Формы организации учебного занятия:

1. Теоретическое занятие проходят в процессе учебно-тренировочных занятий,

также выделяют и отдельные практические занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

2. Практическое занятие – выполнение упражнений, которое предусматривает многократные повторения движений.
3. Соревнования- сбор участников соревнований, составление программы соревнований, выступление.
4. Подвижные игры – игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
5. Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все занятия связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки. Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Все занятия различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

План занятия предусматривает его деление на несколько взаимосвязанных частей, в которых решают различные задачи. Чаще других используют трехчастные уроки: первая часть — подготовительная, вторая — основная, третья — заключительная. Длительность частей зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности учащихся, условий проведения и т. д.

Подготовительная часть имеет целью организовать и подготовить учащихся к выполнению основной задачи занятия. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Общая ее продолжительность — 20—30% (до 50%) времени занятия.

Содержание первой части подбирают с учетом задач основной части. Перед началом занятия необходимо сообщить занимающимся задачи занятия. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Основная часть (70—80% времени) направлена на решение учебных задач — овладение специальными знаниями и навыками и их совершенствование. Это

достигается с помощью обще подготовительных, подводящих и специальных упражнений. В конце основной части обычно используют учебную игру, которая помогает закреплению и совершенствованию изученного материала.

Заключительная часть (5—10% времени) имеет целью постепенное снижение нагрузки и подготовку учащихся к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, штрафных бросков в баскетболе).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации. Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания. Предметом особого внимания педагога всегда должны оставаться вопросы дозирования нагрузки на занятии. Величина и степень ее интенсивности определяются этапом подготовки и состоянием учащихся. Обычно нагрузка на занятии увеличивается постепенно, достигая своего максимума в последней трети занятия. Но при достаточной подготовленности учащихся она увеличивается быстрее и сохраняется на высоком уровне довольно длительное время. Изменяют нагрузку, увеличивая или уменьшая общую длительность занятия или отдельных упражнений, интенсивность заданий, величину и характер отдыха. Важно, чтобы при этом учитывалась индивидуальная реакция учащихся на нагрузку, которая обычно определяется по пульсу. Необходимо добиваться высокой плотности занятия.

Информационное обеспечение:

В описание информационного обеспечения образовательной программы включаются:

1. Нормативно-правовые документы:

- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
- Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
- Устав МКОУ Тогучинского района «Борцовская средняя школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 21.03.2024 г. № 366/п/93. <https://cp.edusite.ru/dl.html?uri=borzovo83.edusite.ru/sveden/files/26f96e3f210a9c11b05e116a042ff5a0.pdf>;

- Положение «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» принято педсоветом от 23.03.2026 г. протокол №10;
- Положение «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе» принято педсоветом от 23.03.2026 г. протокол №10.

1. Список литературы (ресурсов) для педагога:

1. Беляев, А. В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А. В. Беляев. — Москва : ФИС, 2021. — 133 с. — Текст : непосредственный.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол : пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодиницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — Москва : Просвещение, 2020. — 227 с. — Текст : непосредственный.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. — Москва, 2020. — 149 с. — Текст : непосредственный.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк. — Москва, 2021. — 148 с. — Текст : непосредственный.

2. Список литературы (ресурсов) для обучающихся:

1. **Волков, Л. В.** Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — Киев : Олимпийская литература, 2019. — 294 с. — Текст : непосредственный.
2. **Спортивные игры** / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, 2020. — Текст : непосредственный.
3. **Спортивные игры** : техника, тактика обучения : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, 2021. — 520 с. — Текст : непосредственный.
4. **Спортивные игры** : совершенствование спортивного мастерства : учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — Москва, 2020. — 400 с. — Текст : непосредственный.

Цифровые и электронные ресурсы

1. Сайт ГТО-<https://www.gto.ru/> (дата обращения 15.03.2025).
2. Официальный интернет-сайт международной федерации волейбола (FIVB) [электронный ресурс] (<http://www.fivb.com>). (дата обращения 22.03.2026)
3. Официальный интернет-сайт европейской конференции волейбола (CEV)

- [электронный ресурс] (<http://www.cev.ru>). (дата обращения 25.01.2026)
4. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации волейбола [электронный ресурс] (<http://www.vfv.ru>). (дата обращения 26.02.2026)

Раздел «Приложения к программе»

ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к программе

Критерии оценочных материалов

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценку «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой;
- оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету;
- оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Тестирование и контроль

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП взяты следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы		
	«5»	«4»	«3»

Бег 30 м (сек)	5,0	5,4	5,8
Бег 92 метра с изменением направления	33,50	32,00	30,50
Бег 60 метров (сек)	9,40	9,10	8,40
Прыжок в длину с места (см)	170	155	145
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	30	25	20

Контрольные упражнения по ОФП выполняются в начале и конце учебного года, по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Результаты обучения по технической подготовке– умение выполнить технико-тактические приемы в волейболе.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2
к программе

Календарно-учебный график («тематический»)

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Основы знаний», 4 часа					
1.1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Основные понятия об игре в волейбол.	Теоретическое занятие.	2	Спортзал	Наблюдение во время беседы
1.2	Организация и судейство Соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	Теоретическое занятие.	2	Спортзал	Наблюдение во время беседы
2. Раздел «Освоение техники передвижений», 8 часов					

2.1	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
2.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
2.3	Перемещения. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки.	Соревнование	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
2.4	Технико-тактические действия в защите и в нападении.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.

3 Раздел «Освоение техники приемов и передач мяча», 16ч

3.1	Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
3.2	Передача мяча сверху двумя руками, над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.3	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.

	зону 3 (2). Учебная игра.				
3.4	Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.5	Групповые действия волейболистов. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
3.6	Перемещение игроков при приёме мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.7	Перемещение игроков при приёме мяча: двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
3.8	Перемещение игроков при приёме мяча: сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
4.Раздел «Освоение техники подачи мяча и приема подач », 12 часов					
4.1	Приём подачи. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
4.2	Перемещение игроков при подаче и приёме мяча. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
4.3	Приём подачи. Нижняя прямая подача. Учебная	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.

	игра.				
4.4	Приём подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
4.5	Верхняя прямая подача с вращением. Учебная игра.	Соревнование	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
4.6	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5. Раздел «Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий», 14 часов					
5.1	Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
5.2	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5.3	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
5.4	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно- тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.

5.5	Упражнения на развитие прыгучести. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
5.6	Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки из глубокого приседа. Учебно-тренировочная игра.	Соревнование	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
5.7	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Индивидуальное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
6. Раздел «Овладение тактикой игры в нападении », 6 часов					
6.1	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
6.2	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Работа в группах. Учебная игра.
6.3	Групповые	Практическое	2	Спортзал	Показ.

	тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	занятие			Тренировочные упражнения.
7. Раздел «Овладение тактикой игры в защите», 2 часа					
7.1	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. Учебная игра.	Практическое занятие	2	Спортзал	Показ. Тренировочные упражнения.
8.Раздел «Овладение организаторскими способностями»,4 часа					
8.1	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	Практическое занятие	2	Спортзал	Учебно-тренировочные игры.
8.2	Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу среди команд.	Соревнование	2	Спортзал	Соревнование.
9.Раздел «Промежуточная аттестация»,2ч					
9.1	Промежуточная аттестация	Итоговое занятие	2	Спортзал	Сдача нормативов

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий:

Игры с перемещениями игроков

1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4–5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта-финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до

гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». Предварительно, на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1–1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший

мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2–3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т.д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча за отведённое время. *Варианты:*

а) игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

б) игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на

обеих ногах, в приседе и т.п.

в) команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две-три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7–8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположных колонн, вторые тоже ударяют мячом об пол, а затем перемещаются в концы встречных колонн и т.д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал – садись». Две колонны на расстоянии 3–4 м одна от другой, расстояние между игроками – длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5–6 м – круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мячи первым игрокам в колоннах, те возвращают мячи обратно и сразу принимают упор присев. Далее, такие же действия совершают вторые, третьи игрок и т.д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мячи двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т.д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12. Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны, на расстоянии 3 м за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны.

Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз. *Усложнённый вариант:* те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т.д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым вернётся на своё место.

Вариант: по сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т.д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т.д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15. «Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т.д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16. «Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17. «Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая – принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до

тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2–3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2–3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т.д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант: после передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

1. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своих партнёров, которые принимают мячи и выполняют передачи в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

2. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположенные на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

3. «Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой

команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается.
2. При неудачной подаче очко получает команда соперников.
3. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.
4. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.
5. После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.
6. Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. **«Бомбардиры».** Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочерёдно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли – 1 очко; если приняли – 0 очков. Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.
2. **«Удары с прицелом».** Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3Х3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание: при выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. **«Кто быстрее».** Игроки двух команд располагаются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
2. **«Дружная команда».** Играют две команды по 3 человека. Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагаются в зонах 2, 3, 4; блокирующие – на другой половине площадки в зонах 2, 3, 4, их задача – организация группового блокирования. Нападающая команда выполняет удары из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит

в зону 2, и наоборот. После выполнения шести нападающих ударов игроки обеих команд уступают место другим игрокам своих команд и игра продолжается. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим.

Если мяч заблокирован и остался на стороне нападающих, то блокирующие получают 2 очка, если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Нападающий удар, не состоявшийся по вине атакующей команды, засчитывается как выполненный (ошибка в передаче, неготовность нападающего или касание им сетки и др.). После выполнения установленного количества нападающих ударов команды меняются местами и ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

