

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени Ю.А.Шомахова  
ст. Александровской»  
Майского района Кабардино-Балкарской Республики

Принята  
на заседании  
педагогического  
совета  
протокол № 12  
от 25.06.2025 г.

Утверждена приказом  
директора  
МКОУ «СОШ №9 имени  
Ю.А.Шомахова  
ст. Александровской»  
от 27.06.2025 г.  
№ 12-ОД  
Г.С. Вербицкая



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** обучающиеся в возрасте от 11 до 16 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 72 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Автор-составитель:** Волков Иван Владимирович  
педагог дополнительного образования

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК</b>	
<b>ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>8</b>
<b>Учебный план .....</b>	<b>9</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>	<b>13</b>
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....</b>	<b>14</b>
<b>Календарный учебный график.....</b>	<b>14</b>
<b>Условия реализации программы .....</b>	<b>14</b>
<b>Кадровое обеспечение.....</b>	<b>14</b>
<b>Материально-техническое обеспечение.....</b>	<b>14</b>
<b>Формы аттестации .....</b>	<b>14</b>
<b>Оценочные материалы.....</b>	<b>14</b>
<b>Методическое и дидактическое обеспечение.....</b>	<b>15</b>
<b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	
<b>Список литературы для педагогов.....</b>	<b>21</b>
<b>Список литературы для учащихся .....</b>	<b>21</b>
<b>Интернет-ресурсы.....</b>	<b>21</b>
<b>Приложение .....</b>	<b>22</b>

# **Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

**Уровень программы:** базовый.

**Вид программы:** модифицированный.

**Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (новые места в дополнительном образовании).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации

приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

11. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023г. №Д06-23/06пр.

12. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

15. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

16. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

17. Приказ Министерства просвещения РФ от 04.04.2025г. №269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и о Порядке определения учебной нагрузки указанных педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре, основаниях ее изменения и случаях установления верхнего предела указанной учебной нагрузки» (вступает в силу с 1 сентября 2025г.).

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

19. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

20. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

21. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023г. №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

22. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

23. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

24. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

25. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

26. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023г. №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

27. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями).

28. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

29. Постановление Правительства КБР от 22.04.2020г. №85-ПП «О межведомственном совете по внедрению и реализации в Кабардино-Балкарской Республике целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

30. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

31. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

32. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

33. Постановление от №607 от 17.10.2023 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в новой редакции».

34. Устав МКОУ «СОШ №9 им. Ю.А. Шомахова ст.Александровской».

35. Иные локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

**Актуальность программы.** Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что:

- во-первых, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься волейболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения;

- во-вторых, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям;

- в третьих, содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в создании в школе особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех учащихся.

Волейбол – это командный вид спорта. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа.

**Адресат:** учащиеся в возрасте: 11-16 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

**Срок реализации:** 1 год, 72 часа.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.  
Академический час – 45 минут.

**Наполняемость группы:** 15-20 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Формы занятий:** групповая, индивидуальная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:**

содействие всестороннему развитию личности учащегося посредством дополнительных занятий волейболом.

**Задачи программы**

**Предметные:**

- научить техническим приемам игры и тактическим действиям игры в волейбол;

- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

**Метапредметные:**

- развить игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развить физические способности учащихся.

**Личностные:**

- воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитать волевые качества.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности игры в волейбол.	2	1	1	Опрос
3-5	Теоретическая подготовка.	3	3		Тестирование
6-23	Общефизическая подготовка.	18	2	16	Тестирование. Сдача нормативов ОФП. Учебная игра.
24-45	Специальная физическая подготовка.	22	2	20	Тестирование. Контроль выполнения упражнений. Учебная игра.
46-65	Техническая подготовка.	20	2	18	Тестирование. Контроль выполнения технических приёмов. Учебная игра. Соревнование по волейболу.
66-71	Тактическая подготовка.	6	3	3	Тестирование. Контроль выполнения тактических

					приёмов игры. Учебная игра. Соревнование по волейболу.
72	Итоговое занятие.	1		1	Соревнование по волейболу.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>95</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. и П.Б. -2 часа

**Тема 1. Теория.** Техника безопасности на занятиях волейболом.  
**Практика.** Контроль. Знакомство с техникой безопасности на занятиях волейболом.

#### Раздел 2. Теоретическая подготовка – 3 часа.

**Тема 1.** История возникновения и развития волейбола.

**Теория.** История возникновения и развития волейбола. Правила игры.

**Тема 2.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

**Теория.** Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

**Тема 3.** Современное состояние волейбола. Оборудование и инвентарь.

**Теория.** Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта. Тренажерные устройства, технические средства

#### Раздел 3. Общефизическая подготовка – 18 часов.

##### Занятия 6– 23.

**Тема 1.** Общеразвивающие упражнения (5 часов).

**Теория.** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки)

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 2.** Упражнения на снарядах и тренажёрах(5 часов).

**Теория.** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Выполнение упражнений на гимнастических снарядах, тренажерах (шведская стенка, гимнастическая скамья, подкидной мостик, различные тренажеры.)

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 3. Спортивные и подвижные игры (8 часов).**

**Теория.** Разучивание правил различных спортивных и подвижных игр.

Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

**Практика.** Подвижные игры. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

**Контроль.** Тестирование, опрос.

#### **Раздел 4.Специальная физическая подготовка – 22 часа**

**Тема 1.** Упражнения, направленные на развитие силы (3 часа).

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Упражнения для развития различных физических показателей.

**Контроль.** Тестирование

**Тема 2.** Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц (5 часов).

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному

Подвижные игры.

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 3.** Упражнения, направленные на развитие прыгучести (5 часов).

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом.

Многократные броски набивного мяча.

Прыжки на одной к на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 4.** Упражнения направленные на развитие специальной ловкости (5 часов).

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов. Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении. Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 5.** Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) (4 часов).

**Теория.** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**Практика.** Многократное повторение прыжков упражнений, Запрыгивания и спрыгивания с горки матов. Многократное повторение легкоатлетических упражнений. Челночный бег, ускорения. Прыжки на одной ноге с подтягиванием бедра к груди. Подвижная игра «Борьба за мяч». Сдача контрольных нормативов

**Контроль.** Тестирование. Опрос.

## **Раздел 5. Техническая подготовка – 20 часов.**

**Тема 1.** Приёмы и передачи мяча (4 часов).

**Теория** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Приём и передачи мяча.

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 2.** Подачи мяча (5 часов).

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. Верхняя прямая подача.

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 3.** Стойки (2 часа).

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

**Контроль.** Тестирование. Опрос. Учебная игра.

**Тема 4.** Нападающие удары (4 часов).

**Теория.** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом мосте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Контроль.** Тестирование, опрос. Учебная игра.

**Тема 5.Блоки (5 часов).**

**Теория.**Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика.** Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).

**Контроль.** Тестирование, опрос. Учебная игра.

**Раздел 6. Тактическая подготовка (6 часа).**

**Тема 1.Тактика подач (3 часа).**

**Теория.** Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика.** Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Тема 2.Тактика приёмов и передач (3 часа).**

**Теория.** Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика.** Выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней линии при первой передаче, система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

**Контроль.** Тестирование. Учебная игра.

**Раздел 7. Итоговое занятие (1 час)**

**Тема 1 Итоговая игра**

**Практика.** Учебно-тренировочные игры по правилам игры волейбол

**Контроль.** Спортивные соревнования.

## **1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Предметные:**

У учащихся будет/будут:

- знания и умения приемов игры и тактических действий игры в волейбол;
- игровая культура на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;
- практические навыки организации и судейства соревнований по волейболу.

### **Метапредметные:**

У учащихся будет/будут:

- развито игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развиты физические способности учащихся.

### **Личностные:**

У учащихся будут:

- воспитана игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- сформированы потребности в регулярных занятиях спортом, навыки самоконтроля, гигиенические навыки, трудолюбие, выдержка;
- воспитаны волевые качества.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>Год обучения по программе</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год обучения	1 сентября 2025 г	31 мая 2026 г	36	72	1 раза в неделю 2 академических часа

### **2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование по направлению: «Физическая культура и спорт».

**Материально-технические условия.** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «СОШ №9 имени Ю.А.Шомахова ст. Александровской» с волейбольной разметкой площадки, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5 штук, баскетбольных мячей -5 штук.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала учащимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Формы контроля: тестирование, опрос.

#### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная общеразвивающая программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков учащихся, которые характеризуются совершенствованием и

ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности учащихся определяется по следующим параметрам:

«средний уровень» - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но неуверенно, с ошибками.

«хороший уровень» - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

«высокий уровень» - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

## **2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы и формы обучения.**

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

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Алгоритм проведения занятия:

- вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия;
  - подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия;
  - основная часть: ознакомление, обучение, совершенствование, тестиирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала;
  - заключительная часть: закрепление изученного материала.
- Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
Общефизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого учащегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

	ая, коллективн о- групповая, в парах			
Игровая подготовка	групповая, подгруппов ая, коллективн о- групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи.	Учебная игра, промежуточны й отбор, соревнование

### Методы и технологии преподавания

Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических действий является занятие, которое строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

В соответствии с поставленными задачами занятия по волейболу делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

**Вводные занятия** предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия игры в волейбол.

**Учебные занятия.** На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике волейбольных ходов.

**Контрольные занятия.** На занятиях этого типа учащиеся выполняют тестовые задания в части практической подготовки. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

**Самоконтроль в подготовке.** Самоконтроль играет в подготовке юных волейболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных волейболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения

дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

#### Методика организации воспитательной работы.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе педагога дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы на занятиях спортивной секции состоит в том, что педагог проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме формирования у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

#### Мониторинг образовательной деятельности

В целях контроля освоения учащимися программы в части практической подготовки используются следующие тестовые задания:

1. При проведении тестирования по физической подготовке (ОФП+СФП) следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создании условий для выполнения упражнений.

1.1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в исходное положение до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.

1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лёжа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад – в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий за 1 мин.

1.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъёмов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за минуту.

1.5. Бег 60 метров с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15-минутной разминки даётся старт. Критерием служит минимальное время.

1.6. Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1с. Критерием служит минимальное время.

1.7. Оценка специальных физических качеств включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием служит минимальное время.

### **Дидактические материалы:**

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

- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

### **3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 2015. 111с.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Спорт, 2005. 112 с.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2017. 144с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 2019г. -231с.
2. В.С. Родиченко и др. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России.-15-е издание. -М, ФиС 2005.144 с.
3. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 2022.

#### **Интернет-источники:**

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>.
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>.
6. <http://www.donvolley>.

## **Приложение 1.**

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации  
Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №9 имени Ю.А.Шомахова ст. Александровской»

Майского района Кабардино-Балкарской Республики

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

### **К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

#### **«Волейбол»**

уровень программы: базовый

адресат: 11-16 лет

год обучения: 1 год

форма обучения: очная

Автор-составитель  
Волков Иван Владимирович

педагог дополнительного образования

КБР, ст. Александровская

2025

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Цель программы:**

-содействие всестороннему развитию личности учащегося посредством дополнительных занятий спортивными играми.

### **Задачи программы**

#### **Предметные:**

- научить техническим приемам игры и тактическим действиям игры в волейбол;

- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу.

#### **Метапредметные:**

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развивать физические способности учащихся.

#### **Личностные:**

- воспитать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.

- воспитать волевые качества.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Предметные:**

У учащихся будет/будут:

- знания и умения приемов игры и тактических действий игры в волейбол;

- игровая культура на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта;

- практические навыки организации и судейства соревнований по волейболу.

### **Метапредметные:**

У учащихся будет/будут::

- развито игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;

- развиты физические способности учащихся.

### **Личностные:**

У учащихся будут:

- сформированы игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- потребности в регулярных занятиях спортом, навыки самоконтроля, гигиенические навыки, трудолюбие, выдержка;
- волевые качества

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Дата план	Дата факт	Содержание	Кол. час.	Содержание деятельности		Форма контроля
					теоретическая часть занятия	практическая часть занятия	
1	04.09		Вводное занятие.	1	Вводная беседа	Ответ на вопросы учителя	опрос учащихся
2	04.09		Техника безопасности на занятиях	1	Беседа	Ответ на вопросы учителя	устный опрос
3	11.09		История возникновения и развития волейбола. Правила игры.	1	Беседа	Ответ на вопросы учителя	устный опрос
4	11.09		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях волейболом.	1	Беседа	Ответ на вопросы учителя	устный опрос
5	18.09		Современное состояние и перспективы развития волейбола. Применяемое оборудование.	1	Беседа	Ответ на вопросы учителя	устный опрос
6	18.09		Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	Беседа, показ	Практические упражнения	

7	25.09		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами. Значение ОФП в подготовке волейболистов	1	Беседа	Практиче ские упражнен ия. Учебная игра.	наблюдение
8	25.09		Общеразвиваю щие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия. Учебная игра.	Тестирование
9	02.10		Общеразвиваю щие упражнения. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	1	Показ	Учебная игра.	Наблюдение
10	02.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами Акробатическ ие упражнения. Перекаты и группировки.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
11	09.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами Акробатическ ие упражнения. Перекаты и группировки.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
12	09.10		Общеразвиваю щие упражнения.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен	Наблюдение

			ОРУ с мячами Легкоатлетиче ские упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.			ия Учебная игра.	
13	16.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами Легкоатлетичес кие упражнения. Бег, прыжки, метание теннисных мячей.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
14	16.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастическо е упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
15	23.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами. Гимнастическо е упражнения с предметами. Упражнения для мышц ног	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
16	23.10		Общеразвиваю щие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение

17	30.10		Общеразвивающие упражнения. ОРУ с мячами. Метание теннисных мячей в цель и на дальность.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
18	30.10		ОРУ. Групповые упражнения с мячами. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Учебная игра. Практические упражнения	Наблюдение
19	06.11		ОРУ. Групповые упражнения с мячами. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
20	06.11		ОРУ. Групповые упражнения с мячами. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
21	13.11		ОРУ. Групповые упражнения с мячами. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
22	13.11		ОРУ. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная	Наблюдение

						игра.	
23	20.11		ОРУ. Техника передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
24	20.11		Значение СФП в волейболе. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
25	27.11		Упражнения СФП на силу, ловкость скорость. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
26	27.11		Упражнения СФП. Техника нижней передачи мяча. Игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
27	04.12		Значение СФП в волейболе. Челночный бег, бег приставным шагом, развороты. Подвижные игры.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
28	04.12		Значение СФП в волейболе. Челночный бег, бег приставным шагом, развороты.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
29	11.12		Значение СФП в волейболе.	1	Беседа, показ	Практические	Наблюдение

			Челночный бег, бег приставным шагом, развороты. Подвижные игры.			упражнения Учебная игра.	
30	11.12		Эстафеты с мячом и без мяча. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
31	18.12		Эстафеты с мячом и без мяча. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
32	18.12		Эстафеты с мячом и без мяча. Силовые упражнения. Подвижные игры.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
33	25.12		Значение СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выпрыжки из положения сидя, с грузом и без, напрыгивания на тумбу, многошки.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
34	25.12		Значение СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выпрыжки из положения сидя, с грузом и без,	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

			напрыгивания на тумбу,многоск оки.				
35	15.01		Значение СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выпрыжки из положения сидя, с грузом и без, напрыгивания на тумбу,многоск оки.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
36	15.01		Значение СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выпрыжки из положения сидя, с грузом и без, напрыгивания на тумбу,многоск оки.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
37	22.01		Значение СФП. Упражнения на развитие прыгучести. Выпрыжки из положения сидя, с грузом и без, напрыгивания на тумбу,многоск оки.	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение
38	22.01		Значение СФП. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега и с места с разворотом, прыжки с подкидного мостика и через	1	Беседа, показ	Практиче ские упражнен ия Учебная игра.	Наблюдение

			препятствия.				
39	29.01		Значение СФП. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега и с места с разворотом, прыжки с подкидного мостика и через препятствия.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
40	29.01		Значение СФП. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега и с места с разворотом, прыжки с подкидного мостика и через препятствия.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
41	05.02		Значение СФП. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега и с места с разворотом, прыжки с подкидного мостика и через препятствия.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
42	05.02		Значение СФП. Упражнения на развитие ловкости. Прыжки с разбега и с места с разворотом, прыжки с подкидного мостика и через	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

			препятствия.				
43	12.02		Значение СФП. Упражнения на развитие выносливости. Запрыгивание на препятствия, прыжки на одной ноге, челночный бег.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
44	12.02		Значение СФП. Упражнения на развитие выносливости. Запрыгивание на препятствия, прыжки на одной ноге, челночный бег.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
45	19.02		Значение СФП. Упражнения на развитие выносливости. Запрыгивание на препятствия, прыжки на одной ноге, челночный бег	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
46	19.02		Значение СФП. Упражнения на развитие выносливости. Запрыгивание на препятствия, прыжки на одной ноге, челночный бег	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
47	26.02		Значение технической подготовки волейболиста. Приемы и передачи мяча, в парах, тройках, от стены. Передачи мяча сверху, снизу, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

48	26.02		Приемы и передачи мяча, в парах, тройках, от стены. Передачи мяча сверху, снизу, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
49	04.03		Приемы и передачи мяча, в парах, тройках, от стены. Передачи мяча сверху, снизу, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
50	04.03		Приемы и передачи мяча, в парах, тройках, от стены. Передачи мяча сверху, снизу, жонглирование мячом. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
51	11.03		Значение технической подготовки в волейболе. Подачи мяча через сетку. Нижняя прямая, верхняя прямая с места, в прыжке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
52	11.03		Подачи мяча через сетку. Нижняя прямая, верхняя прямая	1	Беседа, показ	Практические упражнения	Наблюдение

			с место, в прыжке. Учебная игра.			Учебная игра.	
53	18.03		Подачи мяча через сетку. Нижняя прямая, верхняя прямая с места, в прыжке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
54	18.03		Подачи мяча через сетку. Нижняя прямая, верхняя прямая с места, в прыжке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
55	25.03		Подачи мяча через сетку. Нижняя прямая, верхняя прямая с места, в прыжке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
56	25.03		Значение технической подготовки в волейболе. Стойки основная, низкая, лицом, спиной, боком к сетке ,перемещения по площадке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
57	01.04		Стойки основная, низкая, лицом, спиной, боком к сетке ,перемещения по площадке. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

58	01.04		Нападающий удар: с разбега, с места; броски теннисного мяча; отработка ритма разбега. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
59	08.04		Нападающий удар: с разбега, с места; броски теннисного мяча; отработка ритма разбега. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
60	08.04		Нападающий удар: с разбега, с места; броски теннисного мяча; отработка ритма разбега. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
61	15.04		Нападающий удар: с разбега, с места; броски теннисного мяча; отработка ритма разбега. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
62	15.04		Нападающий удар: с разбега, с места; броски теннисного мяча; отработка ритма разбега. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение Соревнования
63	22.04		Значение технической подготовки в волейболе. Блокирование мяча. Постановка блоков одиночных, двойных, тройных. Страхование	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

			блокирующих игроков. Учебная игра.				
64	22.04		Блокирование мяча. Постановка блоков одиночных двойных, тройных. Страхование блокирующих игроков. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
65	29.04		Блокирование мяча. Постановка блоков одиночных двойных, тройных. Страхование блокирующих игроков. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение. Соревнования
66	29.04		Блокирование мяча. Постановка блоков одиночных двойных, тройных. Страхование блокирующих игроков. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
67	05.05		Тактическая подготовка в волейболе. Тактика подач на точность. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
68	05.05		Тактическая подготовка в волейболе. Тактика подач на точность. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение

69	12.05		Тактика приема и передачи мяча. Смена позиций игроками при подаче, передача за спину, отбивание кулаком. Учебная игра.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
70	12.05		Тактика приема и передачи мяча.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
71	19.05		Тактика приема и передачи мяча.	1	Беседа, показ	Практические упражнения Учебная игра.	Наблюдение
72	19.05		Итоговое занятие. Соревнования.	1		Игра.	Наблюдение
Итого:				72 часа			

**Приложение 2.**

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации  
Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №9 имени Ю.А. Шомахова ст. Александровской»  
Майского района Кабардино-Балкарской Республики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Адресат: 11-16 лет

Год обучения: 1 год

Форма обучения: очная

Автор-составитель:

Волков Иван Владимирович

педагог дополнительного образования

КБР, ст. Александровская  
2025 г.

## **Характеристика объединения «Волейбол»**

Деятельность объединения «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет 15-20 человек, учащиеся имеют возрастную категорию от 11 до 16 лет. Формы работы — индивидуальные и групповые.

### **2. Цель, задачи и результат воспитательной работы.**

**Цель воспитания** – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

#### **Задачи воспитания:**

Способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

-способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формировать и пропагандировать ЗОЖ.

#### **Результат воспитания:**

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- формирование основ физической культуры;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- формирование этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

### **1. Работа с родителями**

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Организация коллективной работы с родителями (тематические беседы)	12.10.25 г	Волков И.В.
2	Организация индивидуальной работы с родителями (индивидуальные консультации)	В течение года	Волков И.В.
3	Проведение открытых занятий с участием родителей	По запросу родителей	Волков И.В.
4	Оформление информационных	В течение	Волков И.В.

	уголков для родителей, выпуск видеороликов для школьного телеграмм и т.д.	года	
--	---	------	--

## 2. Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии и общения;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно—полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своей малой родине.

### **Календарный план воспитательной работы объединения «Волейбол» на 2025-2026 учебный год**

№	Направлени я воспитатель ной работы	Наименовани е мероприятия	Срок выполн ения	Коли честв о часов	Планируемый результат	Ответствен ный
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Соревнования в честь Дня героев России  Беседа об освобождении Кавказа и роли альпинистов в победе  Соревнования, посвященные Дню защитников Отечества	Декабрь  Январь  Февраль	1  1  1	Формирован ие патриотическ их, ценностных представлени й о любви к Отчизне, народам Российской Федерации ,к своей малой родине, формировани е представлени й о ценностях культурно-историческог о наследия России, уважительно го	Волков И.В.

					отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.	
2	Духовно – нравственное воспитание	Беседа «Духовные ценности народов России»	ноябрь	1	формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики(добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России.	Волков И.В.
3	Художественно-эстетическое воспитание	Соревнования в честь 8 марта	март	1	Формирование характера и нравственных качеств, а также в развитии хорошего вкуса и в поведении.	Волков И.В.
4	Спортивно-оздоровительное.	Беседа «Мы за здоровый образ жизни»	апрель	1	Формирование стремления к ЗОЖ	Волков И.В.

5	Трудовое профориентационное	Беседа о профессии «Спасатель»	март	1	Формирование знаний, представлений о трудовой деятельности ; выявление творческих способностей и профессиональные направления обучающихся.	
6	Воспитание познавательных интересов	Беседа «Мои интересы»	сентябрь	1	Формирование потребности в приобретении новых знаний	Волков И.В.

### Приложение 3

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

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

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

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

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

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

Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна (табл. 3).

Высота волейбольной сетки в зависимости от возраста и пола игроков

Группы	Высота сетки, см			
	10–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17 лет и старше
Мальчики, юноши	220	230	240	243
Девочки, девушки	200	210	220	224

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



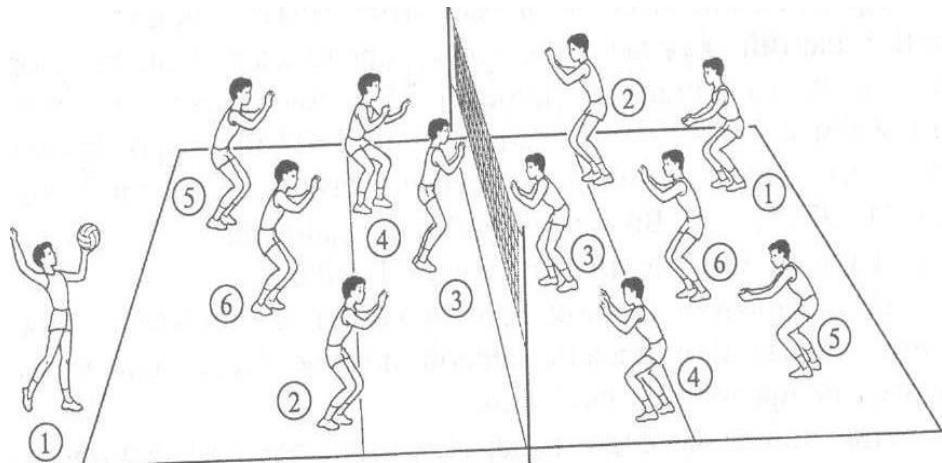
Рис. 1

**Мяч.** Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65– 67 см, вес 260–280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная бело-жёлто-синяя расцветка мяча.

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

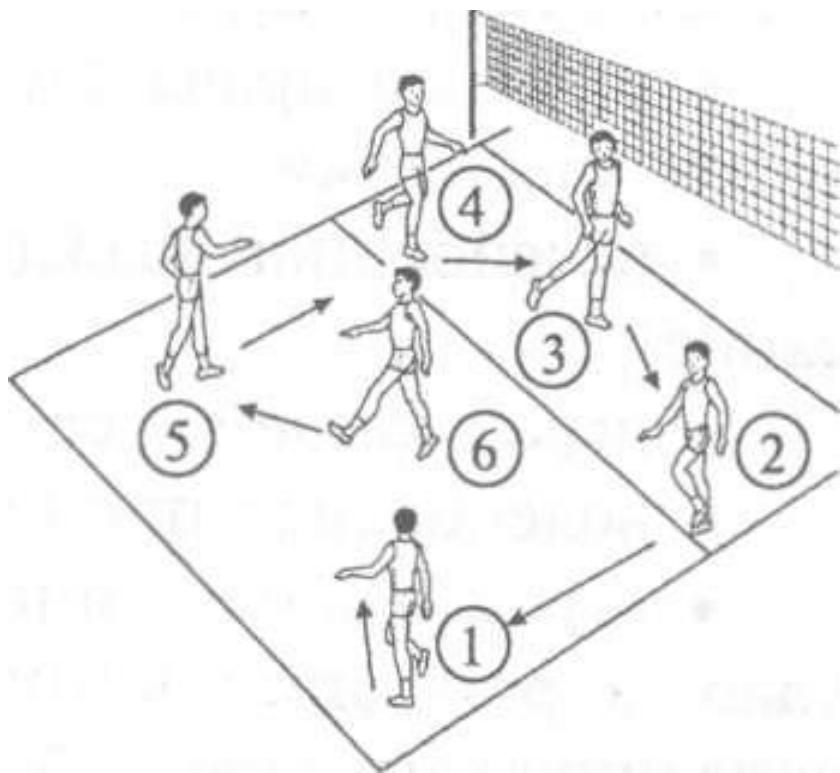
**Начальная расстановка игроков на площадке.** В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом (рис. 2): три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок), 3 (передний центральный игрок), 2 (передний правый игрок), другие три игрока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

**Начало игры.** Игра начинается *по свистку судьи* с подачи, которую выполняет задний правый волейболист, находящийся в зоне подачи. Игрок подаёт мяч, ударяя кистью, чтобы он перелетел через сетку на сторону



соперника. Подача может производиться снизу или сверху открытой ладонью. На подачу мяча отводится 8 с после сигнала судьи. Подача может быть сделана из любой точки за задней (лицевой) линией поля. Розыгрыш мяча продолжается до тех пор, пока он не коснётся площадки, не уйдёт за пределы площадки или пока команда не совершил ошибки. Команда, выигравшая розыгрыш, получает очко.

При получении права на подачу игроки перемещаются из зоны в зону (на одну позицию) по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. (рис. 3).



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

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

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

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

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

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

Ошибки, влекущие проигрыш очка:

мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;

волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);

игрок касается сетки при игровом действии с мячом;

волейболист проникает на площадку соперника;

игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии, если при этом мяч находится выше уровня сетки;

производится касание мяча, приводящее к его «задержке» (т. е. бросок мяча);

игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника, касается мяча до или во время атакующего удара соперника;

мяч уходит «за»;

мяч касается площадки команды.

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

**Подготовительная часть (разминка)** обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание 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.

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.

Примерное распределение учебного материала по волейболу по классам представлено в таблице 2.

### **Стойки и перемещения**

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма (рис. 10).

*Техника выполнения.* Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Тулowiще наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действие игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение

В стойке волейболиста:

выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;

приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;

двойной шаг вперёд, назад.

**Методическое указание.** Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

Скакок вперёд одним шагом в стойку.

Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.



рис 10

В стойке перемещения по сигналу в стороны, вперёд, назад.

Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед (в опорном положении)**

*Техника выполнения.* В исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены

перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были отведены в сторону. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 11, 13). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются, и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.



Рис. 11

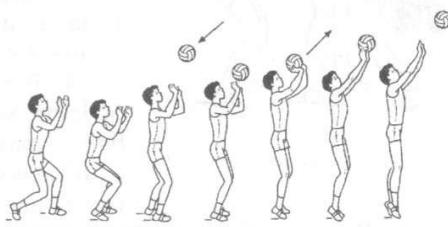


Рис. 12



Рис. 13

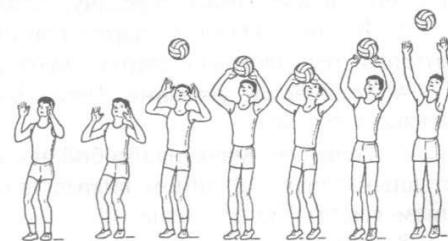


Рис. 14

23

(рис. 12, 14).

**Применение:** при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

#### Обучение

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах. Один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

**Методическое указание.** После 5-7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две – три передачи мяча над собой и передача партнёру.



Рис. 17

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках. Игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

**Методическое указание.** Упражнения 10-12 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3, 5-2-4; 1-3-2, 1-4-3, 1-4-2.

12. Передача в парах, передвигаясь приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах. Передача мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

#### Ошибки:

большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

#### Прием мяча снизу двумя руками

**Техника выполнения.** В исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Прием мяча перпендикулярно траектории полёта мяча. Приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд – вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 21, 22, 23, 24).



Рис. 23

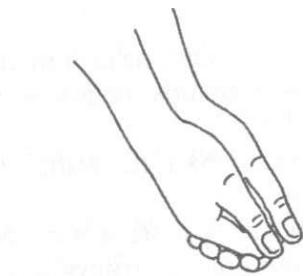


рис. 21

рис. 22

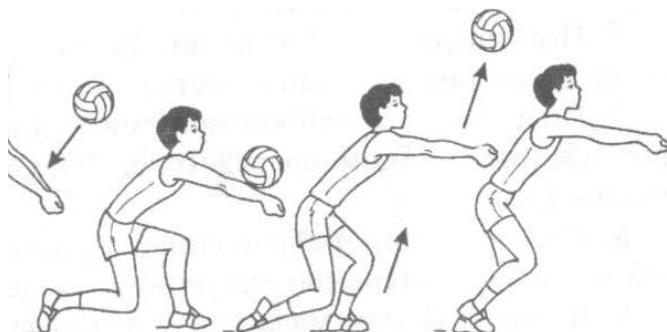


рис. 24

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

### **Обучение**

Имитация приёма мяча в исходном положении.

Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).

В парах. Один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.

Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:

- покачивание руками вверх-вниз и в стороны;

б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.

Подбрасывание мяча невысоко над собой и прием его на запястья выпрямленных рук.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.

Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.

В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.

Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).

Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;

руки почти параллельны полу;

резкое встречное движение рук к мячу;

приём мяча на «кулаки».

## **ВЕРХНЯЯ ПРЯМАЯ ПОДАЧА МЯЧА**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), левая (правая) рука поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки, над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей руки вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 27). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены).

*Применение:* при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

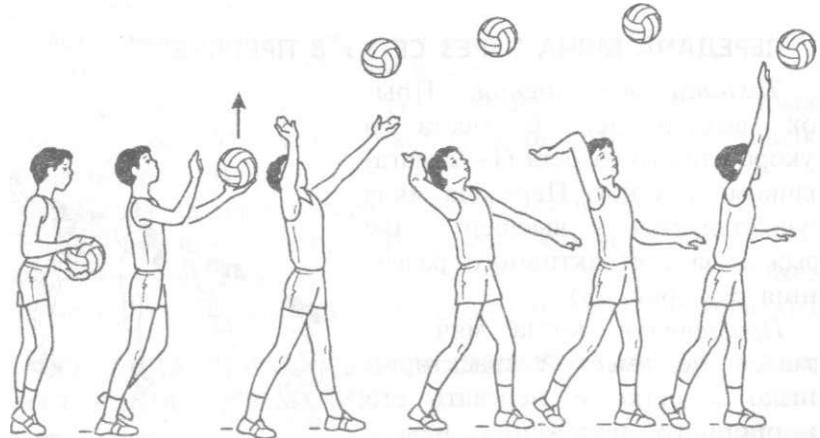


Рис. 27

## Обучение

Имитация подачи мяча.

Подача в стену с расстояния 6–9 м.

Подачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).

Подачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.

Подача через сетку из-за лицевой линии.

Подачи в правую и левую половины площадки.

Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.

Подачи на точность:

в каждую из 6 зон площадки;

на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;

между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

**Ошибки:**

в исходном положении вперёд ставится нога, одноимённая бьющей руке;

подброс мяча не оптimalен по высоте;

удар по мячу неточный (сверху, сбоку);

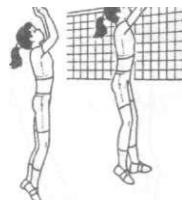
скорость бьющей руки незначительна;

удар по мячу выполняется рукой, согнутой в локтевом суставе.

## **Передача мяча через сетку в прыжке**

*Техника выполнения.* Прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 28). *Применение:* когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Рис. 28



### **Обучение**

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.
2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.
4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.
5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.
6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.
7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.
8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

### **Прямой нападающий удар.**

*Техника выполнения.* Из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз -вперёд. После удара игрок

приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям(рис. 35)

Примечание: при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

### Обучение

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.

2. Имитация нападающего удара:  
в прыжке с места;  
разбега (с одного, двух, трёх шагов).

3. В парах. Первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.

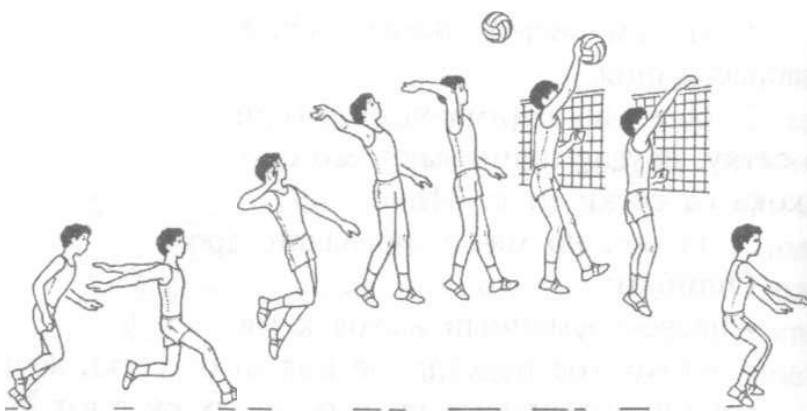


Рис. 35

1. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2–3 шага) через сетку в различные зоны площадки.

2. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).

3. В парах. Первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1 – 1,5 м над сеткой.

4. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

5. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

6. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

7. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

8. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

9.Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

10. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

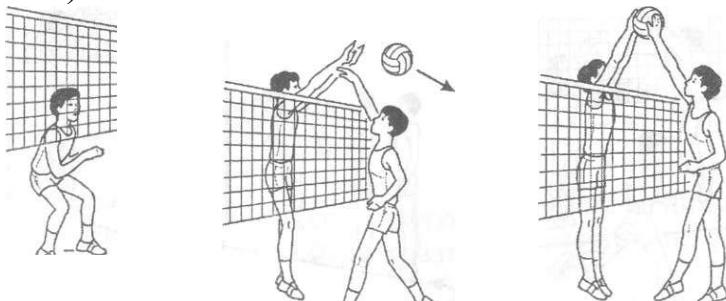
11. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6-3-2  
**Одиночное блокирование.**

*Техника выполнения.* Стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и

на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа активно разгибая ноги и выпрямляя туловище прыжок вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх - вперёд через

сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд - вниз на площадку соперника. После постановки блока приземление на полусогнутые ноги.

(рис. 36).



## Обучение

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.
3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.
4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.
6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную площадку.

7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочерёдно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок (рис. 37)

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

11. Блокирование нападающего удара, выполненного:

из зоны 4 в зону 5;

из зоны 2 в зону 1;

из зоны 4 в зону 1;

из зоны 2 в зону 5;

из зоны 3 в зону 6.

Ошибки:

неправильное исходное положение перед блокированием: стойка на прямых ногах и выпрямленное туловище;

несвоевременное перемещение к месту блокирования;

несвоевременный прыжок при выполнении блокирования (рано или поздно);

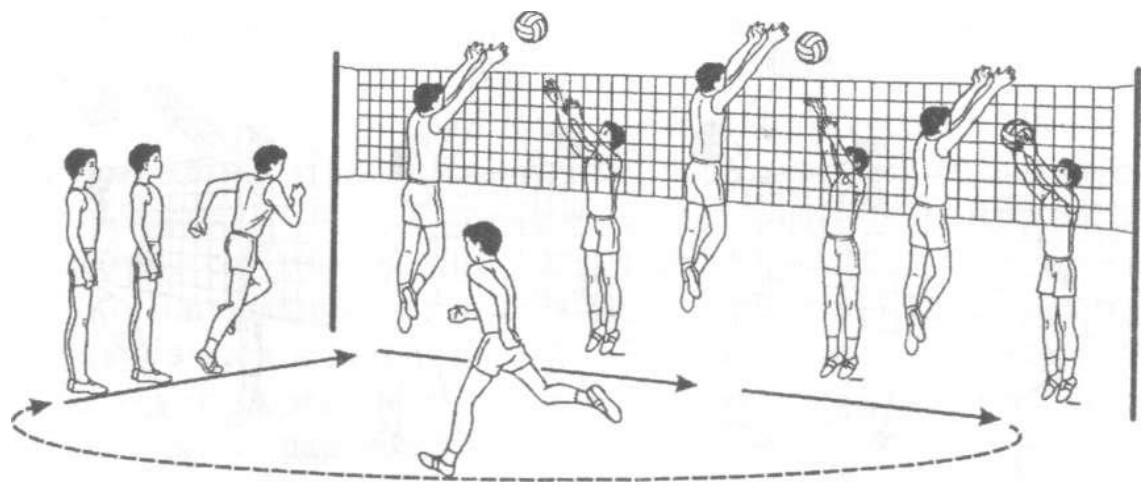
недостаточная высота и направление прыжка блокирующего;

блокирующий выполняет прыжок далеко от сетки;

руки блокирующего широко расставлены;

плохая ориентировка в безопорном положении и отсутствие умения закрывать основное направление атакующего удара.

Рис. 37



## Приложение 4

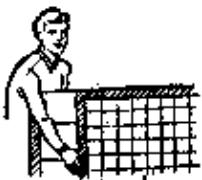
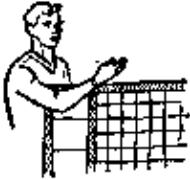
### Судейская жестикуляция

Действия игроков	Жест судьи
Переход подачи или проигрыш очка	Судья делает движение рукой в сторону команды, которая должна подавать
Два последовательных удара по мячу одним и тем же игроком	 Судья поднимает вертикально два пальца
Четыре удара по мячу одной и той же командой	 Судья поднимает вертикально четыре пальца
Одновременная ошибка двух игроков разных команд	 Судья поднимает вертикально два больших пальца
Мяч приземлился за пределами площадки	 Судья движением кисти руки показывает за плечо

Действия игроков	Жест судьи
При ударе игрок бросил или толкнул мяч	Судья делает медленное движение сверху вниз или повторяет движение игрока
Игрок задней линии (зоны) перешел в нападение	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку
Игрок задней линии (зоны) блокировал мяч	Судья указывает на игрока, допустившего ошибку, и поднимает обе руки вверх
Переход линии при подаче	Судья указывает на лицевую линию
Неправильная расстановка игроков во время подачи и подача вне очереди	Судья делает рукой круг и указывает на игрока, допустившего ошибку

Действия игроков	Жест судьи
Перерыв	Судья прикладывает к вертикально поднятой ладони другую ладонь горизонтально
Прикосновение игрока к сетке	Судья касается рукой сетки
Игрок полностью переступил среднюю линию	Судья указывает на среднюю линию
Длительное касание, мяч задержан игроком в руках	Судья медленно поднимает руки, повернутые ладонями вверх
Двойной удар по мячу	Судья несколько раз поднимает одну и одновременно опускает другую руку



Действия игроков	Жест судьи
Мяч перешел сетку за ограничительной лентой	Судья указывает на ограничительную ленту
	
Замена игрока	Поворот кистей рук одна вокруг другой
	
Касание мяча на стороне противника	Судья заносит руку над сеткой
	
Ошибки нет. Игра продолжается	Судья вытягивает руки в стороны
	
Конец партии	Судья складывает руки крест-на-крест
	