

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ТАТЫШЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

«Утверждаю»

Директор МБО ДО ЦДТ

И.И.Нагуманова

Обсуждено на заседании методического совета

Протокол № 1 «30» 08 2022г.

Приказ № 14 от 1.10 2022г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
объединения «ВОЛЕЙБОЛ» на 2022-2023 учебный год

Тренер-преподаватель филиала

МБО ДО ЦДТ-ДЮСШ

Биктимиров Ф.М.

Возраст детей: 11-15лет

Срок реализации: 3 года

с. Верхние Татышлы – 2022 год

## **Пояснительная записка**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа курса волейбол рассчитана на 1-3 год обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы. В занятиях с учащимися 11-15 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебные игры.

### **Цели и задачи.**

#### **Цели:**

1. Содействовать укреплению здоровья учащихся
2. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи:**

- 1 - Сформировать общие представления о технике игры в волейбол.
- 2 - Обучить приемам волейбола.
- 3- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

#### **оздоровительные:**

1. повышение функциональных возможностей основных систем организма;
2. совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
3. развитие основных физических качеств;
4. укрепление здоровья;

5. совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

**воспитательные:**

1. воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

## **Содержание программы.**

### *I-III год обучения.*

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

***Общая физическая подготовка.***

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

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

***Техническая подготовка.***

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

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Удары по мячу.

***Тактическая подготовка.***

**Теория:** Правила игры в волейбол.

**Практика:** Техника передач. Техника приёмов мяча

### **Формы и режим занятий.**

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

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	234 часа

## Оценка практической подготовленности

### по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка мальчики			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</b>	1. передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 2-3 м (кол-во раз).	11	14	13	12	11
		12	17	15	13	11
		13	19	17	15	13
		14-15	21	19	17	
	2. Передача мяча над собой двумя руками сверху с собственного набрасывания	11-12	14	13	12	11
		13-15	15	14	12	11
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 и 4 через сетку(игра в парах)	11-12	14	13	12	11
		13-15	16	15	13	12
	5. передача мяча двумя руками снизу в стенку с расстояния 2-3 м (кол-во раз).	11-12	15	14	13	12
		13-15	16	15	13	12
6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	11	3	2	1	1	
	12	4	3	2	1	
	13-15	5	4	3	2	
<b>2. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11-12	7	4	3	1
		13-15	8	6	4	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11-12	4	3	2	1
		13-15	6	4	3	2

## Программный материал

Основная направленность	1-й год обучения	2- 3 год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	
Освоение техникой передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Нижняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий. Прием подачи в зону 6.
Освоение техники прямого нападающего удара	Передачи мяча игроком из зоны 3 в зону 4 и 2.	Нападающий удар с места и с разбега из зоны 4и 2 с передачи мяча из зоны 3
Овладение техникой игры	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.	

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Проведение разминки тренировочных занятий.	

### **Ожидаемый результат.**

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом.

**Формой подведения итогов** являются:

*3--4 год обучения*

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

### **Список используемой литературы.**

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.

- Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

- Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

Календарно- тематическое планирование  
учебно-тренировочных занятий по волейболу  
на 2021-2022 учебный год.  
Тренер-преподаватель Биктимиров Финат Миннигалиевич  
6 часов в неделю, возраст детей 11-15 лет, итого часов 234

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Прим дата	Факт дата	Кол-во часов
1	Теория	ТБ на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед			2
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты. Ускорения. Техника верхних передач			2
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач. Техника нижних передач.			2
4	Контрольн. испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Подтягивание. Пресс. Техника верхних передач			2
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Передача мяча двумя руками сверху на месте.			2
6	Техника защиты	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча над собой.			2
7	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.			2
8	Техника нападения	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег. Упражнения в движении			2
9	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Техника нижней прямой подачи			2
10	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху, снизу. Учебная игра по упрощенным правилам			2
11	СФП	Стойки в сочетании с перемещениями.			2
12	Техника нападения	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра по упрощенным правилам.			2
13	Контрольные испытания	Передачи мяча сверху, снизу от стены			
14	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки со скакалкой			2
15	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости. Передача мяча двумя руками сверху у стены			2
16	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).			2
17	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.			2

18	Техника защиты	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону.			2
19	Тактика нападения	Групповые действия: взаимодействие игроков при первой передачи игроков в зоны 3,4 и 2.			2
20	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений			2
21	СФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10м, Подводящие упражнения для приема и передач, подач.			2
22	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения.в парах, направляя мяч вперед вверх.			2
23	Теория	Влияние физических упражнений на организм человека			2
24	ОФП	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств.			2
25	СФП	Бег с остановками, изменением направления. учебная игра			2
26	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах			2
27	СФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач			2
28	Теория	Правила соревнований. Развитие волейбола. Учебная игра			2
29	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.			2
30	Техника защиты	Прием сверху нижней прямой подачи. Прием снизу.			2
31	Тактика защиты	Выбор места на приеме подачи, при приеме мяча.			2
32	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Передачи мяча двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.			2
33	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			2
34	Техника нападения	Передачи мяча сверху , снизу двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.			2
35	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.			2
36	Тактика нападения	Групповые действия игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передачи.			2
37	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме подачи и при второй передачи.			2
38	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. У.игра			2



39	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			2
40	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача.			2
41	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Сочетание способов перемещений			2
42	ОФП	Круговая тренировка на развитие скоростных качеств.			2
43	Теория	Правила соревнований. Оказание первой помощи.			2
44	Тактика защиты	Взаимодействие игроков при приеме с подачи: игроков зон 1 и 5 с игроком 6 зоны.			2
45	ОФП	Подвижные игры			2
46	СФП	Челночный бег с изменением направления. из различных и.п. Подводящие упражнения для приема и передач.			2
47	Техника нападения	Передачи мяча сверху, снизу двумя руками, над собой. Поддачи мяча: нижняя прямая подача, техника верхней прямой подачи.			2
48	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			2
49	СФП	Комплекс ОРУ с отягощением. Подвижные игры.			2
50	Тактика защиты	Страховка. Выбор способа приема мяча от соперника.			2
51	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.			2
52	Техника нападения	Техника верхней прямой подачи.			2
53	Техника защиты	Выполнение технических приемов.			2
54	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.			2
55	СФП	Бег, развитие выносливости. Подводящие упражнения.			2
56	Тактика нападения	Прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая в зону 4 (2).			2
57	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			2
58	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Техника нападающего удара. Ритм разбега, ударное движение кистью.			2
59	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.			2
60	Теория	Основы техники и игры волейбол.			2
61	ОФП	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование передач.			2

62	Тактика защиты	Выбор места при приеме подачи, страховка. Расстановка игроков.			2
63	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.			2
64	Техника нападения	Передачи мяча. Техника нападающего удара. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.			2
65	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе.			2
66	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.			2
67	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			2
68	Тактика нападения	Командные действия: система игры, со второй передачи игроков передней линии – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2.			2
69	Теория	Освоение терминологии принятой в волейболе: «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку».			2
70	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.			2
71	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			2
72	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».			2
73	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			2
74	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			2
75	Тактика защиты	Командные действия: расположение игроков при приеме подачи. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2.			2
76	Техника нападения	Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью на подвешенный мяч. Подача мяча. Передачи мяча.			2
77	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			2
78	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			2
79	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.			2
80	Тактика нападения	Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).			2
81	Тактика защиты	Выбор места игроком, при приеме с подачи. Выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу.			2
82	Тактика защиты	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.			2

83	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			2
84	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.			2
85	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10м,			2
86	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком. Верхняя прямая подача.			2
87	Тактика защиты	Групповые действия игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.			2
88	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.			2
89	Техника нападения	Верхняя прямая подача.			2
90	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.			2
91	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести			2
92	Теория	Правила игры в волейбол.			2
93	Судейская практика	Учебная игра по правилам волейбола.			2
94	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.			2
95	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.			2
96	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.			2
97	Контрольные испытания	Нижняя и верхняя прямая подачи			2
98	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.			2
99	ОФП	Акробатические упражнения – группировки, перекаты в сторону, боком. Падения.			2
100	Тактика защиты	Выбор способа приема мяча, посланного через сетку соперником (сверху, снизу).			2
101	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.			2
102	Судейская практика	Товарищеский турнир			2
103	ОФП	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами волейбола			2
104	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация			2
105	Контрольные испытания	Прыжки в длину с места, челночный бег, поднимание туловища			2
106	Техника защиты	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебная игра			2
107	Техника нападения	Учебная игра с применением заданий. Развитие выносливости. Подвижные игры.			2

108	Контрольные испытания	Нижняя и верхняя прямая подачи			2
109	Техника нападения	Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.			2
110	ОФП	Чередование способов приема и передачи мяча Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».			2
111	Контрольные испытания	Передачи мяча сверху, снизу от стены			2
112	Тактика нападения	Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3(2), вторая передача игроку зоны 4 (2).			2
113	Тактика нападения и защиты	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке). Выбор места при приеме нижней и верхней подачи; определение места и времени для прыжка при блокировании.			2
114	Техника нападения	Выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке).			2
115	Контрольные испытания	Передача мяча в прыжке через сетку			2
116	Тактика нападения	Тактика игры в нападении			2
117	Тактика нападения	Двусторонняя игра			2