



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;  
[primschool-554@obr.gov.spb.ru](mailto:primschool-554@obr.gov.spb.ru)

---

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом врио директора  
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Срок реализации: 3 года**

**Возраст учащихся: 10-16 лет**

**Разработчик:**

Созина Елена Николаевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** базовый (3года)

### **Актуальность программы:**

Данная программа направлена на современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в спорт в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствуют повышению самооценки; тренируясь в неформальной обстановке ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

### **Отличительные особенности программы/новизна:**

Простота в обучении, простой инвентарь, делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля», а также уделить внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат программы:** дети обоих полов, возраста 10-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей и справки от врача. Программа предназначена для детей, интересующихся спортом и волейболом в частности. Никаких специальных знаний, способностей и умений не требуется.

**Объем и срок реализации программы:** 3 года по 72 часа, всего-216 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа

**Особенности реализации:** Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Цель направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в волейбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

### **Условия реализации программы:**

- **язык обучения:** русский язык.
- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие без медицинских противопоказаний со справкой от врача.
- **условия формирования групп:** разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй, третий год обучения на основе собеседования в случае наличия свободных мест.
- **количество детей в группе:** на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 15 человек, на 3-м году – не менее 12 человек.

### **формы проведения занятий:**

*традиционные:*

беседа, практическая работа, занятие-игра, соревнование, самостоятельная работа, тестирование, зачет.

*нетрадиционные:*

встреча со специалистами в области волейбола, занятия-соревнования.

• **формы организации деятельности учащихся на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая; индивидуальная, фронтальная

• **Материально-техническое оснащение:**

1. сетка волейбольная – 1 штука;
2. стойки волейбольные – 2 штуки;
3. мячи волейбольные – 15 штук;
4. мячи набивные (1 кг) – 15 штук;
5. фишки – 10 штук;
6. гантели – 10-12 пар;
7. гимнастическая стенка – 6-8 пролетов;
8. гимнастические скамейки – 3-4 штуки;
9. гимнастические маты – 3 штуки;
10. скакалки – 15-20 штук;
11. рулетка – 1 штука;
12. секундомер – 2 штуки;
13. насос ручной – 1 штука;

#### **Планируемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными** результатами освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками турниры по волейболу, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по волейболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№п\п	Содержание	Количество часов
1.	Теоритические знания	4
2.	Общая физическая подготовка	18
3.	Специальная физическая подготовка	18
4.	Основы техники волейбола	16
5.	Основы тактики волейбола	14
6.	Участие в соревнованиях	В течении года
7.	Контрольные упражнения	2
8.	Всего часов	72

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД

№п\п	Содержание	Количество часов
1.	Теоритические знания	4
2.	Общая физическая подготовка	18
3.	Специальная физическая подготовка	18
4.	Основы техники волейбола	18
5.	Основы тактики волейбола	12
6.	Участие в соревнованиях	В течении года
7.	Контрольные упражнения	2
8.	Всего часов	72

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОД

№п\п	Содержание	Количество часов
1.	Теоритические знания	4
2.	Общая физическая подготовка	16
3.	Специальная физическая подготовка	18
4.	Основы техники волейбола	18
5.	Основы тактики волейбола	14
6.	Участие в соревнованиях	В течении года
7.	Контрольные упражнения	2
8.	Всего часов	72

### Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						2 раза в неделю по 1 часу
2 год						2 раза в неделю по 1 часу
3 год						2 раза в неделю по 1 часу

### Содержание программы 1 года обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.
2. История развития волейбола в мире, в России, в г. Санкт-Петербург. Появление волейбола.
3. Сведения о строении и функциях организма человека. Мышечная система, скелет человека.

4. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
6. Правила соревнований, их организация и проведение. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Спортивная форма игроков. Начало игры и подача.
7. Основы техники и тактики игры. Стойки игрока и перемещения. Прием и передача мяча.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **I. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.
2. **Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).
3. **Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.
4. **Легкоатлетические упражнения:**
  - бег: 20, 30, 60м, повторный бег два-три отрезка по 20 м, бег с высокого старта 30 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;
  - прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;
  - метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.
5. **Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, футбол. Основные элементы техники игры: ведение, передачи. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом»,
6. **Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх. Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
7. **Упражнения для развития быстроты ответных действий.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10 м. «Челночный» бег с различными видами перемещений. Бег в колонне по одному вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления, поворот на 360°, прыжок вверх, нападающих ударов и т.д. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров».

### **II. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА**

#### **Техника нападения**

1. **Перемещения и стойки:** стойки - основная, низкая; ходьба, бег, перемещения приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

- 2. Передачи:** передача мяча сверху и снизу двумя руками: с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену.
- 3. Подачи:** нижняя прямая; подача мяча в стену - расстояние 3 м, отметка на высоте 1,5-2 м; через сетку - расстояние 3 м.

#### Техника защиты

- 1. Перемещения и стойки:** то же, что в нападении, внимание низким стойкам.
- 2. Прием сверху двумя руками:** прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 2-4 м).
- 3. Прием снизу двумя руками:** прием мяча брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи; подачи (способа, направления); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя лицом к нападающему.
- 2. Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

#### Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением).
- 2. Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.

### Содержание программы 2 года обучения

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- 1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.**
- 2. История развития волейбола в мире, в России, в г.Санкт-Петербурге.** Становление волейбола в России.
- 3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Дыхание человека.
- 4. Влияние физических упражнений на организм человека.** Влияние физических упражнений на дыхание.
- 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Понятие о травмах и их предупреждении.
- 6. Правила соревнований, их организация и проведение.** Расстановка и переход игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.
- 7. Основы техники и тактики игры.** Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.

#### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

##### I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- 1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятия: строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения.



**2. Гимнастические упражнения** подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

**3. Акробатические упражнения** включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

**4. Легкоатлетические упражнения:**

- бег: 20, 30, 60 м, повторный бег два-три отрезка по 30 м, бег с высокого старта 60 м, эстафетный бег с этапами до 40 м, бег или кросс 500-1000 м;

- прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места;

- метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

**5. Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, футбол: основные приемы техники игры в нападении и в защите. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».

## II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1. Упражнения для развития быстроты ответных действий.** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 м, 10 м и 15 м (сочетая различные виды перемещений). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов номеров», «Перестрелки».

**2. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 1 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением.

Многочисленные броски набивного мяча (1 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Тильное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многочисленные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Многочисленные волейбольные передачи футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многочисленные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многочисленные передачи волейбольного мяча на дальность.

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многочисленные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски баскетбольного мяча через сетку с расстояния 3-4 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку).

**5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски баскетбольного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 0,5 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5 – 10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

### III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА

#### Техника нападения

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями, сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной вперед); остановка прыжком; сочетание перемещений и технических приемов.

**2. Передачи мяча:** передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях; встречная передача мяча через сетку.

**3. Подачи:** нижняя прямая подача подряд 15-20 попыток через сетку на расстоянии 3-6 м; соревнование на большее количество подач через сетку.

**4. Нападающие удары:** удар прямой по ходу по мячу в держателе; по мячу, подброшенному партнером без прыжка.

#### Техника защиты

**1. Перемещения и стойки:** стойки в сочетании с перемещениями; перемещения различными способами в сочетании с техническими приемами в нападении и защите.

**2. Прием мяча сверху двумя руками:** наброшенного партнером через сетку; в парах направленного ударом (расстояние 3-6 м).

**3. Прием мяча снизу двумя руками:** наброшенного партнером (в парах и через сетку); во встречных колоннах; в стену и над собой поочередно многократно; прием подачи нижней прямой.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Тактика нападения

**1. Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи; подачи (способа, направления); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя лицом к нападающему.

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

##### Тактика защиты

**1. Индивидуальные действия:** выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением).

**2. Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

**1. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.**

**2. Физическая культура и спорт в мире, в России, в г. Санкт-Петербурге.** Участие российских волейболистов на Олимпийских Играх.

**3. Сведения о строении и функциях организма человека.** Основы обмена веществ.

**4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Закаливания организма.

**5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты тренировочного процесса.**

**6. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов.

**7. Оборудование и инвентарь.** Вспомогательный инвентарь. Ремонт инвентаря.

**8. Основы техники и тактики игры.** Понятие о технике.

#### Содержание программы 3 года обучения

##### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

##### I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1. Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Остановка во время движения шагом и бегом.

**2. Гимнастические упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и групповые, с набивными мячами, с гимнастическими палками, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах, с гантелями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц ног, таза.

**3. Акробатические упражнения.** Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

**4. Легкоатлетические упражнения:**

- бег: бег с ускорением до 40м, низкий старт и стартовый разбег до 30 м, эстафетный бег;
- прыжки: через планку с поворотом с прямого разбега, прыжки в высоту способом «перекидной», прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;
- метания: метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и на дальность.

**5. Спортивные игры.** Баскетбол – ловля, передача и ведение мяча, броски мяча в корзину. Двухсторонняя игра. Футбол: удар по мячу и передача мяча внутренней частью стопы («щёточкой»), двухсторонняя игра.

**6. Подвижные игры.** «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

## II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**1. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; то же приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за попытку 10 — 15 м); то же с различными видами перемещений; то же с набивными мячами в руках, с отягощением. Подвижные игры. «День и ночь» (зрительный сигнал, различные и. п.), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», «Салки», эстафеты.

**2. Упражнения для развития прыгучести.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, с набивным мячом в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги; то же с отягощением.

Упражнения с отягощениями: приседания (до 30% от массы тела). Многократные броски набивного мяча над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки через скамейку, через две сложенные друг на друга скамейки как на одной, так и на двух ногах. Прыжки на скакалке на одной и двух ногах. Прыжки вверх с доставанием предметов (гимнастической перекладины, подвешенных предметов).

**3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Из упора стоя у стены одновременное или попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но упираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно или попеременно. Упор лежа. Передвижение на руках в сторону по кругу, не отрывая носков ног. Из упора присев, переставляя руки, перейти в положение упора лежа. Тыльное сгибание кистей и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица.

Многократные броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками, то же на дальность. То же с баскетбольным мячом. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжимание теннисного мяча. Многократные «волейбольные» передачи различных мячей в стену. Передачи волейбольного мяча в стену, увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером. Защитник наблюдает, или ловит мяч на задней линии от броска из-за головы, или идет на страховку и ловит мяч в зоне нападения. Двое нападающих на передней линии бросают мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них, бросает мяч через сетку. Защитник должен выбрать место и поймать мяч.

**4. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.** Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски

мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой – вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером. С набивным мячом в руках у стены (1-2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд).

Совершенствование ударного движения подачи по мячу. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

**5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча «крюком» в прыжке — в парах и через сетку.

Метание теннисного мяча в цель на стене (высота – 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 метров). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; тоже через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасыванием партнера или прибора для метания мяча. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу; то же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

Упражнения в парах. С набивным мячом в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал – бросок с сильным заключительным движением кистей вниз-вперед или вверх-вперед плавно. То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх — одной. В ответ на сигнал «бросок» набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**6. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.** Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене. Бросить мяч вверх – назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить мяч в стену. Те же предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Выполнение перечисленных упражнений, но после перемещения и остановки.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1 м от сетки, исходное положение принимается после одного шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановка и прыжок по сигналу. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

### III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ВОЛЕЙБОЛА

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### Техника нападения

**1. Перемещения:** прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приемами.

**2. Передачи мяча сверху двумя руками:** в стену стоя, сидя, в сочетании с перемещениями; на точность с применением приспособлений; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4, 4-2, 6-4, 6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке.

- 3. подача мяча:** нижние - соревнования на точность попадания в зоны; верхняя прямая подряд 10-15 попыток, соревнования - на количество подач через сетку (расстояние 3-6 м).
- 4. Нападающий удар:** прямой сильнейшей рукой из зон 4,2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки, по мячу, подвешенному в резиновых жгутах.

#### Техника защиты

- 1. Перемещения и стойки:** стойка, скачок вправо, влево, назад, падения и перекаты после падений - на месте и после перемещений, сочетание способов перемещений, перемещений и падений с техническими приемами защиты.
- 2. Прием мяча:** сверху двумя руками нижней подачи, верхней прямой подачи (расстояние 6-8 м); прием мяча снизу двумя руками нижних подач, верхней прямой подачи, от передачи через сетку в прыжке.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Тактика нападения

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места для выполнения второй передачи; подачи (способа, направления); выбор способа отбивания мяча через сетку (передачей сверху, стоя или в прыжке), снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 в зону 4 или 2 стоя лицом к нападающему.
- 2. Групповые действия:** взаимодействие игроков передней линии при второй передаче (игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4); игроков задней и передней линии (игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3 (2) при первой передаче).

#### Тактика защиты

- 1. Индивидуальные действия:** выбор места при приеме верхних подач прямой и боковой; выбор способа приема подачи (нижней - сверху, верхних - снизу, сверху двумя руками с падением).
- 2. Групповые действия:** взаимодействие игроков задней линии между собой при приеме подачи.