



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова»

663180 г. Енисейск, Красноярского края

ул. Ленина, 120 тел./факс 2-71-38, 2-71-71, E-mail:school-n1direktor@bk.ru

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического совета  
Директор MAOU «СШ 1 имени И.П.  
Кытманова»

\_\_\_\_\_ Томашевская О.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Кулигина Ю.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор MAOU «СШ № 1 имени  
И.П. Кытманова»  
\_\_\_\_\_ Томашевская О.А.

Протокол № 1  
от "30" августа 2023 г.

Общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Быстрый мяч»  
10 класс

Учитель физической культуры  
Мишустина Е.В.

## Пояснительная записка.

Программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе программы Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. 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 глубинного и 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.

**Новизна программы.** Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол занимает достойное место в системе физического воспитания. Увлекательная и массовая игра получила всенародное признание. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Цели:**

1. Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
2. Содействовать укреплению здоровья детей.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

### **Задачи:**

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

### **Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы по волейболу являются:**

- Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.
- Воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.
- Воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности.

-Участие в школьных, улусных соревнованиях по волейболу.

**Программа рассчитана на детей 15-17лет.  
Срок реализации программы 1 год.**

**Режим занятий:**

Продолжительность	Периодичность в	Количество часов в
	неделю	год
1 часа	1 раз	64часа

Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Ожидаемый результат и способы их проверки.**

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

**Практическая подготовленность по контрольным упражнениям**

			мальчики			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий
<b>1. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1
		12	7	5	3	1
		13	9	6	4	2
		14	12	9	5	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0
		12	5	4	2	1
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1
		12	6	5	3	2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1
		14	6	5	3	2
		15	6	5	3	2
		16	6	5	3	2
		17	7	5	3	2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2
		14	6	5	3	2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	4	3	2	1
17		5	4	2	1	
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2
		16	5	4	3	2
17		7	5	4	2	
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11	7	4	3	1
		12	8	6	4	2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11	4	3	2	1
		12	6	4	3	2
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2
		14	9	7	5	3
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1
14		6	5	3	2	
5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	
	16	7	5	4	3	
	17	8	6	4	3	
6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	
	16	7	6	4	2	
	17	8	7	5	3	
<b>III. Нападающий удар</b>	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0
		12	4	3	2	1
		13	6	5	3	2
		14	8	6	4	3
	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3
		16	7	6	4	3
		17	8	7	5	4
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2
		16	7	6	5	4
17		8	6	5	4	
<b>IV. Блокирование</b>	1. Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-
		14	2	1	1	-
		15	5	4	2	1
		16	6	5	4	2
		17	8	6	4	3
	2. Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-
		14	2	1	1	-
		15	5	4	2	1
		16	6	5	4	2
		17	8	6	4	3
	3. Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1
		16	5	4	3	2
		17	6	5	4	2

**Учебно-тематический план.**

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	2		
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	1
	Правила игры в волейбол	1	1	1
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	60	Во время занятий	62
	Поддачи.	9	2	9
	Передачи.	13	4	13
	Нападающий удар.	6	2	6
	Блокирование.	5	2	5
	Комбинированные упражнения.	10	2	10
	Учебно-тренировочные игры.	20	1	20
	Судейство игр.	1	2	1
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>	<b>20</b>	<b>64</b>

**Учебно-тематическое планирование**

№	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности.	Планируемые результаты (УУД)	Кол- во часов	Дата прове- дения
<b>Основы знаний 6 часа</b>					
1	Понятие о технике и тактике игры, правила игры в волейбол			2	
2	правила игры в волейбол			4	
<b>Технические и тактические приемы 130</b>					
3	Обучение технике поддачи мяча	Изучение нижней прямой поддачи мяча. Подводящие упражнения, специальные упр-я для совершения нижней прямой поддачи.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределы площадки	10	
4	Обучение технике нижней боковой подаче	Изучение и выполнение нижней боковой поддачи, выполниени спец. упр	Уметь выполнять нижнюю боковую	4	

		изучения нижней боковой подачи.	пределы площадки.		
--	--	------------------------------------	----------------------	--	--

| | | для | подачу в | | |

		Учебная игра.			
5	Обучение технике верхней подачи	Подводящие упражнения для изучения верхней подачи. Развитие координации. Учебная игра	Уметь выполнять верхнюю подачу в пределы площадки и на точность	4	
6	Передачи мяча	Выполнение верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Развитие ловкости и прыгучести.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками перед собой и через сетку	10	
		Выполнение приема мяча двумя руками. Специальные упражнения для развития координации Учебная игра	Уметь принимать мяч с подачи двумя руками.	6	
		Изучение и выполнение верхней передачи двумя руками над собой через голову. Специальные упражнения в парах на месте и с перемещением. Развитие гибкости. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу двумя руками через голову.	6	
		Изучение и выполнение верхней передачи в прыжке. Специальные упражнения с набивными мячами. Учебная игра с заданием.	Уметь выполнять верхнюю передачу в прыжке из зоны 4	4	
7	Нападающий удар	Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой левой рукой	Уметь выполнять Нападающий удар из зоны 4	12	





		упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра.	на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3		
8	Блокирование	Ознакомление с техникой выполнения одиночного блока. Упражнение на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	Иметь представление о постановке одиночного блока	4	
9		Ознакомление с техникой выполнения группового блока. Выполнение одиночного блока. Упражнения для перемещения блокирующих игроков.	Уметь выполнять одиночный блок, перемещаться приставным шагом вдоль сетки	2	
10		Совершенствование постановки одиночного блока. Развитие прыгучести.	Уметь выполнять одиночный блок	2	
11		Совершенствование постановки группового блока. Выполнение специальных упражнений на развитие прыжковой ловкости волейболиста	Уметь выполнять групповой блок	2	
Комбинированные упражнения 20ч					
12	Тактика защиты	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями	Уметь принимать мяч с подачи и направлять его в зону нападения.	10	
	Приемы мяча	Упражнения для перемещения игроков. Специальные упражнения в парах, тройках через сетку	Уметь согласованно действовать при передаче мяча в зону 3	4	

			для выполнения нападающего удара		
		Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения на развитие быстроты перемещения. Учебная игра	Уметь согласованно действовать при приеме мяча и страховать отскок мяча от блока	<b>6</b>	
<b>Учебно-тренировочные игры</b>					
13		Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке		<b>20</b>	
14		Отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа		<b>20</b>	
<b>Судейство игр 4 часа</b>					
15		Отработка навыков судейства школьных соревнований	Уметь выполнять судейство школьных игр	4	



На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### **Методическое обеспечение программы.**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры в волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

#### **Основные средства и методы:**

##### **1. Развитие силы и скоростно-силовых качеств:**

- Метод кратковременных усиления (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.
- Непредельные усиления (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.
- Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.
- Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

##### **2. Методы развития быстроты.**

- Повторный метод. Выполнение упражнений с околоредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий. Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.
- Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.
- Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.
- Сокращение расстояния до движущегося объекта.
- Увеличения числа возможных изменений обстановки.
- Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.
- Круговая тренировка.
- В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

- Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.
- Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4\*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

### **3. Методы развития выносливости общей и специальной.**

- Переменный метод.
  - Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью т т.д.
- Повторный метод.
  - Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.
  - Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

- Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.
- Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.
- Интегральный метод.
- Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

#### **4. Методы развития ловкости.**

▪ Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

▪ Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

▪ Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

▪ Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

▪ Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

▪ Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

#### **5. Методы развития гибкости.**

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

### **Техническая подготовка.**

#### **1. Ознакомление с разучиваемым приемом.**

▪ Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

▪ Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

#### **2. Изучение приема в упрощенных условиях.**

▪ Метод целостного обучения.

▪ Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

▪ Метод обучения по частям.

▪ Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

▪ Методы управления.

▪ Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

▪ Метод срочной информации.

▪ Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

#### **3. Изучение приема в усложненных условиях.**

- Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.
  - Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).
  - Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)
- Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
  - Игровой и соревновательный метод.
  - Сопряженный метод.
  - Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.
  - Круговая тренировка.
  - Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

#### **4. Закрепление приема в игре.**

- Анализ выполненных движений.
- Специальные задания по технике в учебной игре.
- Игровой и соревновательный метод.
- Интегральный метод.

#### **Тактическая подготовка.**

В процессе тактической подготовки применяю те же методы, что и при решении задач технической подготовки, учитывая специфику тактики.

На этапе закрепления изученных тактических действий применяю метод анализа своих действий и действий противника. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Многократные переключения в сжатых временных рамках м по сигналу.

#### **Теоретическая подготовка.**

- Лекции, беседы.
- Изучение источников (специальная литература, журналы).
- Наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного.
- Наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного.
- Решение тактических задач.
- Просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 20 шт;

Набивные мячи -10 шт;

Скакалки – 20 шт;

Стойки с волейбольной сеткой;

Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол».





### Список используемой литературы.

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989.
4. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001.
5. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист, М «Физкультура и спорт» 1979
6. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов, М. – 2011.
7. Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989.
9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н./Д: «Феникс», 2001
11. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.
12. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.
13. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.
14. Программы образовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания (1-11 классы). – М.: Просвещение, 2007.
15. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе,





