

**Муниципальное автономное учреждение
детский оздоровительный лагерь им. Титова**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности
спортивного клуба «ТИТОВА GAME»
отделение волейбол**

Возраст детей: 6,5 – 17 лет



Составитель:
Инструктор физической культуры
Иванова И.А.

г. Екатеринбург, 2026

Программа кружка по волейболу направлена на организацию работы групп детей в возрасте 9-17 лет в условиях летнего оздоровительного лагеря. Она предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий, участие в соревнованиях, начинающих обучение начальной подготовке игры в волейбол.

Воспитанники могут заниматься как в одной, так и в двух группах. Это зависит от количества детей, желающих посещать спортивную секцию волейбол.

Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель:

Формирование физической культуры занимающихся и здорового образа жизни через занятия волейболом.

Задачи программы:

- расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол"

Ожидаемые результаты.

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, половых, личностных особенностей занимающихся, они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

№пп	Темы	Количество занятий		В том числе			
		Младшая группа	Старшая группа	Теоретические		Практические	
				Младшая группа	Старшая группа	Младшая группа	Старшая группа
1.	Основы знаний	1	1	1	1	-	-
	Понятие о технике и тактике игры. Правила игры	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
11	Технические и тактически приемы.						
	Подачи	4	4	В процессе занятия	В процессе занятия	4	4
	Передачи	4	4	В процессе занятия	В процессе занятия	4	4
	Нападающий удар	3	3	В процессе занятия	В процессе занятия		
	Блокирование	3	3	В процессе занятия	В процессе занятия	3	3
	Комбинированные упражнения	2	2	В процессе занятия	В процессе занятия	2	2
	Учебно-тренировочные игры	2	2	В процессе занятия	В процессе занятия	2	2
	Судейство игр		1	В процессе занятия	В процессе занятия		
	Соревнования	1				1	1
	Итого:	20	21	1	2	21	21

Учебно - тематический план

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (младшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Бег по сигналам. стойка волейболиста.
2	Бег с мячом по сигналам. Принятие правильного и. п. Упражнения с мячом в движении. Броски мяча в мишень на точность.
3	Ловля мяча сверху над лицом прямыми руками. Работа рук и ног. Ловля мяча прямыми руками, наброшенного партнером. Передвижения в стойке.
4	Толчки набивного мяча (1-2 кг) вперед-вверх из и. п. стоя на месте и после передвижения в разных направлениях.
5	Упражнения с мячом в движении по сигналам. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Бег на короткие дистанции. Положение «приём мяча двумя руками сверху». Занятие и. п. после передвижения.
6	Передачи мяча над собой. Чередование передач с ловлей мяча. Занятие и. п. Передачи в стенку на точность (20-30 см). Полёт мяча без вращения.
7	Серийные передачи над головой (до 5 раз). Передачи после передвижения. Передача после накидывания партнёром. Передача мяча партнёру.
8	Приём мяча двумя руками снизу. Занятие и. п. Положение рук и ног. Занятие и. п. положения после перемещения.
9	Броски двумя руками снизу. Передачи мяча в стену на точность. Серийные передачи мяча (до 5 раз). Передачи после передвижения.
10	Передачи мяча после накидывания партнёром. Передачи партнёру. Передачи над собой на зрительные сигналы.
11	Чередование передач над собой (до 4 раз). Передачи через хлопок. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач.
12	Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Чередование передач. Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах.
13	Передачи сверху после передвижения. Сверху в опоре. Передачи двумя сверху в прыжке. Приём двумя снизу в опоре.
14	Приём двумя снизу после передвижения, стоя на месте. Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт.
15	Передача одной снизу над собой. Чередование рук. Передачи в движении. Передачи одной снизу в серии перед собой (до 5раз). Чередование рук.
16	Передачи одной снизу в парах. Чередование передач одной, двумя снизу и сверху. Серийные передачи над собой на зачёт (до 5 раз).
17	Расстановка игроков на площадке. Пионербол с элементами волейбола на счёт. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач.

18	Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с резиновыми мячами.
19	Чередование различных передач в парах. Пионербол с элементами волейбола.
20	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности. Товарищеский матч

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (старшая группа)

№ занятия	СОДЕРЖАНИЕ
1	Бег на короткие дистанции из различных и.п. Передачи в парах, над собой, через сетку. Бег в макс. темпе на отрезки 10-20 м, бег «ёлочкой». Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.
2	Бег с изменением скорости. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение. Бег с изменением направления. Бег по сигналам. Передачи назад за голову. Передачи в прыжке.
3	Соревнования в беге на короткие отрезки. Передачи в тройках. Передачи в колоннах через сетку.
4	Передвижения шагом, бегом, двойным шагом, скачком, после остановок, приставным шагом. Серийные приёмы мяча над собой. Броски набивного мяча двумя руками. Приёмы мяча, наброшенного партнёром. Приём мяча от нижней прямой подачи.
5	В парах работа с сопротивлением. Чередование передач и приёма мяча. Приём мяча над собой. Передвижения по площадке, у сетки. Приём мяча, отскочившего от сетки, то же, но с передвижением.
6	Кувырки вперед, назад. То же, но после передвижения. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом. Передвижение по кругу. Падение вперед на согнутые руки. Падение со скольжением на груди – животе.
7	Попеременная пружинистая работа руками. Махи руками. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. Броски набивного мяча одной рукой. Подача с изменением направления полета мяча.
8	Толчки набивного мяча из и.п. одной рукой. Подача с изменением траектории полета мяча. Броски набивного мяча через сетку на точность. Укороченные, удлиненные подачи.
9	Упражнения с амортизатором. Подачи на точность по зонам площадки. Подготовительные 3х3 с использованием подач, передач и отбиванием мяча.

10	Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага. Имитация прямого атакующего удара. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Многократные удары по мячу у стены. То же, но с партнером.
11	Выпрыгивание вверх из приседа, серийные прыжки в длину, выпрыгивание с отягощениями. Удары в прыжке с места по мячу. Броски набивного мяча двумя руками сверху из-за головы. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенного партнером.
12	Броски резиновых мячей в цель в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Упражнения на шведской стенке. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3.
13	Подготовительная игра 3х3,4х4.
14	Серийные прыжки с места толчком двумя с последующим доставанием руками подвешенных предметов; то же, но после передвижения в стороны. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения. Прыжки у сетки с переносом рук в парах. Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении.
15	Блокирование мячей, наброшенных партнером. Блокирование атакующих ударов после передвижения. Блокирование атакующих ударов разного темпа. Блокирование с различного расстояния от сетки.
16	Отработка взаимодействия принимающего и связующего игрока. Двусторонняя игра.
17	Имитация отвлекающего удара игроками зон 3 и 2. варьирование длинны передачи связующим по договорённости. Двусторонняя игра.
18	Отработка взаимодействия игроков зон 4, 5, 6 игроками зон 2 и 4. приём подачи с
19	Передачи нападающим, находящимся против слабого блокирующего игрока. . Двусторонняя игра.
20	Двусторонняя игра. Контроль за «применяемостью» технико-тактического арсенала в игровой деятельности.
21	Соревнования

Материально–спортивное обеспечение занятий секций «Волейбол»

- 1.Сетка волейбольная-1шт.
- 2.Гимнастическая стенка - 12 шт.
- 3.Скамейки - 2 шт.
- 4.Гимнастические маты - 10 шт.
- 5.Скакалки - 4 шт.
- 6.Мячи набивные - 7 шт.
- 7.Мячи баскетбольные – 10 шт