



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ИНТЕЛЛЕКТ»**

368009, Республика Дагестан, г. Хасавюрт, ул. Победы 119

тел.: 8 (961) 8378989; mail: iqhas@yandex.ru

ОГРН 1200500015759 ИНН 0544014016 КПП 054401001

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОЧУ «ЦО «Интеллект»

Абсаламова М.Б.

01 сентябрь 2025г.

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»
(5-9 классы)

Подготовила: учитель физической культуры
Османова М.З.

Хасавюрт, 2025г.

Пояснительная записка

Программа создана на основе курса обучения спортивной игре. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, футбол, баскетбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитании чувства коллективизма.

Урок физической культуры является основной и ведущей формой физического воспитания в школе. Главными требованиями к его проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников - как специальной, так и общей - с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года - в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

Целью образования в области физической культуры является:

формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30м, 60м,
- 2) челночный бег 3х10 м, 3х15м, 3х20м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) кросс 1000м,
- 6) 6-минутный бег;

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

1.1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, слаженной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически подготовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подготовки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности тренеров, воспитателей, педагогов и др.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограниченном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсюда требование надежности, стабильности навыков и т. д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попытке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень - «техничко-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как способа реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх служит победа над соперником. Количество побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортивный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в полной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсутствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в соревновании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получают право на присвоение высокого спортивного звания. Таким образом, необходимо установление объективных показателей, на основании которых можно было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществлять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приемов игры (аспект тактики); способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Наличие таких сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, для разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами - между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состязательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «занимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях между такими ролями. Каждому члену команды определена его «игровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется совокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюжетом состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревнований. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партнеров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающихся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в группы для совместного решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают

специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отношениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. Группы являются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отношениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами. Эти структуры существуют именно в процессе состязания (игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стратегией и тактикой. Совокупность отношений, образующих структуру соподчинения, определяет системную упорядоченность, организованность, целостность или разобщенность действий команды в каждом состязании (игре). Эта структура весьма лабильна в силу того, что ее компоненты во многом зависят от ситуационных факторов.

Информационные структуры играющих команд образованы отношениями информационной связности как внутри каждой команды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Характер, качество, достоверность, своевременность потоков информации позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным качеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной степенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позволить это же выполнить ему.

Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных соревнований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Неформальные (естественные) структуры состязающихся команд могут отличаться от формальных, дополняя их до реально действующих систем. Эти структуры образованы соревновательно-личностными деловыми (состязательными) отношениями в процессе соревнования и определяются личностно-спортивными способностями каждого игрока, его состязательными установками, складывающимися ситуациями, эффективностью (или неэффективностью) тех или иных совместных действий, общим пониманием ситуации, тактики, стратегии и др. Наблюдаются случаи, когда спортсмены, играя формально в команде одну роль, в состязании выполняют другую.

Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания - в совместном процессе подготовки, а также вовне спортивной жизни. Они выражаются особенностями межличностных отношений между членами команды. Практика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться. Однако учет этой структуры обязателен для адекватного планирования процесса подготовки.

В реальной работе с командами по их подготовке, по воспитанию спортсменов, по развитию тех или иных спортивных и общих способностей описанные выше типы структур должны вначале выделяться, а затем путем их «наложения», совмещения, объединения собираться в единую функциональную структуру, которая определяет «морфологию», «физиологию» и «психологию» команд в процессе состязаний. Результат подобной работы составляет надежную основу для руководства и управления командой, для разработки стратегии и тактики, процесса подготовки команды в целом, а также для индивидуального воспитания, совершенствования мастерства спортсменов.

Взаимоотношения игроков соперничающих команд определяются по наличию или отсутствию непосредственного контакта игроков в процессе игрового противоборства. По этому признаку выделяют две группы спортивных игр: первая - игры с непосредственной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая - игры без непосредственного соприкосновения с соперником (Ю. И. Портных, 1986). Для игр первой группы характерно стремление овладеть мячом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы

игроки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.). Выделяют также игры с поочередным участием игроков и беспрепятственным выполнением ролей, отведенных каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф).

1.2. Спортивные игры как средство физического воспитания

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения -от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других*.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, о чем было сказано в разделе 1.1; во-вторых, глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздоровительной направленностью до предельного физического и психического напряжения на уровне спорта высших достижений); в-четвертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все равны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зрелище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во внеклассной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

В системе дополнительного образования спортивные игры представлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т. п.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта как эффективное средство общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки.

1.3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном профессиональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-преподавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, которые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

Игровая деятельность - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация - групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

Интегральная подготовка - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.

Система подготовки - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования - составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Структура соревновательной деятельности - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по спортивной игре - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.

Планирование и контроль - основные функции управления. Планирование есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем. Контроль - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов - составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР. ИСТОРИЯ И ТЕХНИКА. ВОЛЕЙБОЛ

1.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.

В 2000 г. исполнилось 105 лет с того дня, когда в 1895 г. в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (англ. volleyball - «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2 м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч», «мяч в воздухе» и др. В 1900 г. волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность на всех континентах.

В 1947 г. в Париже была учреждена Международная федерация волейбола - Federation international de Volley-ball (FIVB - ФИВБ), в которую вошли 14 стран. В 1948 г. членом ФИВБ стала Всесоюзная секция волейбола. В настоящее время число членов ФИВБ превышает 210. ФИВБ объединяет национальные федерации, содействует развитию волейбола в мире, проводит официальные соревнования, совершенствует эту игру. Первым президентом ФИВБ был Поль Либо, в 1984 г. президентом был избран Рубен Акоста.

В 1948-1949 гг. состоялись первые чемпионаты Европы и мира среди женских и мужских команд, волейбол включается в программу Олимпийских игр (1957 г. - мужчины, 1962 г. - женщины). Впервые в рамках Олимпийских игр турнир по волейболу состоялся в 1964 г. С 1965 г. для мужских команд и с 1973 г. для женских проводятся соревнования на Кубок мира, с 1990 г. у мужчин вводятся Игры Мировой лиги, с 1993 г. - соревнования Гран-при у женщин для сильнейших национальных команд. В 1993 г. олимпийским видом спорта признан пляжный волейбол.

Тематический план для секции по спортивной игре волейбол с расчетом 2 часа в неделю

Волейбол (I четверть - 18ч.)	
№1	- История развития и правила волейбола. - Подвижные игры.
№2	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Передачи в парах.
№3	- Номера зон. Переходы по зонам. - Прием снизу.
№4	- Нижняя прямая подача. - Подвижные игры.
№5	- Прием сверху. - Передачи в парах.
№6	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием снизу.
№7	- Верхняя прямая подача. - Подвижные игры.
№8	- Передачи в парах через сетку. - Передачи в парах.
№9	- Прием сверху. - Прием снизу.
№10	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Подвижные игры.
№11	- Нижняя прямая подача. - Передачи в парах.
№12	- Волейбольная эстафета. - Прием сверху.
№13	- Высокие передачи над собой. - Подвижные игры.
№14	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием снизу.
№15	- Верхняя прямая подача. - Передачи в парах.
№16	- Передачи в парах через сетку. - Подвижные игры.
№17	- Высокие передачи над собой. - Прием снизу.
№18	- Волейбольная эстафета. - Прием сверху.

Волейбол (II четверть - 14ч.)	
№1	- История развития и правила волейбола. - Волейбольная эстафета.
№2	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Подвижные игры.
№3	- Номера зон. Переходы по зонам. - Прием сверху.
№4	- Верхняя прямая подача. - Передачи в парах.
№5	- Передачи в парах через сетку. - Подвижные игры.
№6	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием снизу.
№7	- Нижняя прямая подача. - Прием сверху.
№8	- Высокие передачи над собой. - Волейбольная эстафета.
№9	- Верхняя прямая подача. - Подвижные игры.
№10	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Передачи в парах.
№11	- Передачи в парах через сетку. - Подвижные игры.
№12	- Нижняя прямая подача. - Прием сверху.
№13	- Высокие передачи над собой. - Прием снизу.
№14	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Подвижные игры.

Волейбол (III четверть - 20ч.)	
№1	- История развития и правила волейбола. - Подвижные игры.
№2	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Передачи в парах.
№3	- Номера зон. Переходы по зонам. - Прием сверху.
№4	- Волейбольная эстафета. - Прием снизу.
№5	- Нижняя прямая подача. - Подвижные игры.
№6	- Передачи в парах через сетку. - Прием сверху.
№7	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Подвижные игры.
№8	- Передачи в парах. - Прием снизу.
№9	- Верхняя прямая подача. - Прием сверху.
№10	- Высокие передачи над собой. - Подвижные игры.
№11	- Волейбольная эстафета. - Прием снизу.
№12	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Передачи в парах.
№13	- Прием сверху. - Подвижные игры.
№14	- Нижняя прямая подача. - Прием снизу.
№15	- Передачи в парах через сетку. - Подвижные игры.
№16	- Высокие передачи над собой. - Передачи в парах.
№17	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием снизу.
№18	- Прием сверху. - Подвижные игры.
№19	- Верхняя прямая подача. - Прием снизу.
№20	- Передачи в парах. - Подвижные игры.

Волейбол (IV четверть - 16ч.)	
№1	- История развития и правила волейбола. - Подвижные игры.
№2	- Волейбольная эстафета. - Передачи в парах.
№3	- Номера зон. Переходы по зонам. - Подвижные игры.
№4	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием сверху.
№5	- Верхняя прямая подача. - Передачи в парах.
№6	- Высокие передачи над собой. - Прием снизу.
№7	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Подвижные игры.
№8	- Нижняя прямая подача. - Передачи в парах.
№9	- Передачи в парах через сетку. - Прием снизу.
№10	- О.Р.У. на выносливость и силу. - Прием сверху.
№11	- Верхняя прямая подача. - Передачи в парах.
№12	- Высокие передачи над собой. - Подвижные игры.
№13	- О.Р.У. на скорость и ловкость. - Прием сверху.
№14	- Нижняя прямая подача. - Прием снизу.
№15	- Передачи в парах через сетку. - Прием сверху.
№16	- Волейбольная эстафета. - Подвижные игры.

Список использованной литературы

1. Волейбол. Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
4. Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол. - М., 1991.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В. А. Волейбол:
6. У истоков мастерства. - М., 1998. Костюков В. В.,
7. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 1977.
8. Суслов Ф.П., Щустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. - М., 1983.