

**Отдел образования администрации Тасеевского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тасеевская  
средняя общеобразовательная школа №1»**

Принято на заседании  
Методического совета  
Протокол №1  
От «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Тасеевская СОШ  
№ 1»  
В.Л. Павшок  
Приказ № \_от  
«29» 08 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по волейболу**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 15-17 лет*

*Срок реализации: 1 год (102 ч)*

*Автор/разработчик  
А.П. Шукан педагог  
дополнительного образования*

**Тасеево, 2024 год**

## Пояснительная записка

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

### Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

### Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

#### ✓ **знать /понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### ✓ **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
7.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
8.	Учебные игры и соревнования	10	-	10
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>

### Содержание курса

#### Теоретические занятия – 5 ч.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания

организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия – 97 ч.**

#### **Общая физическая подготовка**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

#### **Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

#### **Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки.

**Действия с мячом:**

- Приём мяча;
- Блокирование.

### Практические занятия по тактике нападения:

- Индивидуальные действия;
- Групповые действия;
- Командные действия.

### Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

### Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

### Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

## Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М., Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М., Просвещение, 1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

### Календарно-тематическое планирование

№№ заняти й	Вид программного материала	Кол- во часов	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	04.09	
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1	05.09	
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	06.09	
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	11.09	
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1	12.09	
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1	13.09	
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	18.09	
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	19.09	
9-10	Многочесная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	20.09 25.09	
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	26.09 27.09	
13-14	Приём мяча сверху двумя руками.	2	02.10 03.10	
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2	04.10 09.10	
17-18	Сочетание способов перемещений.	2	10.10. 11.10	
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	16.10 17.10	

21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2	18.10 23.10	
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	24.10 25.10	
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2	06.11 07.11	
27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	08.11 13.11	
29-30	Нижняя прямая подача.	2	14.11 15.11	
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2	20.11 21.11	
33-34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2	22.11 27.11	
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	28.11 29.11	
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2	04.12 05.12	
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2	06.12 11.12	
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	12.12 13.12	
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	18.12 19.12	
45-46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	20.12 25.12	
47-48	Верхняя прямая подача.	2	26.12 27.12	
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	09.01 10.01	
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2	16.01 17.01	
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2	18.01 22.01	
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2	23.01 24.01	
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	29.01 30.01	
59-60	Падения и перекаты после падения.	2	31.01 05.02	
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	06.02 07.02	

63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	12.02 19.02	
65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	20.02 21.02	
67-68	Чередование способов подач.	2	26.02 27.02	
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	28.02 05.03	
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2	06.03 07.03	
73-74	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2	12.03 13.03	
75-76	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2	14.03 19.03	
77-78	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2	20.03 21.03	
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2	02.04 03.04	
81-82	Чередование способов подач.	2	04.04 09.04	
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2	10.04 11.04	
85-86	Выбор места при блокировании.	2	16.04 17.04	
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2	18.04 23.04	
89-90	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	24.04 25.04	
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2	30.04 02.05	
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	03.05 07.05	
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2	08.05 10.05	
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2	14.05 15.05	
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	16.05 21.05	
100	Сдача контрольных нормативов.	1	22.05	
101-102	Учебная игра.	2	23.05 28.05	