

Приложение к программе по  
дополнительному образованию

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
по физкультурно-спортивному направлению**

**«Волейбол»**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

### **Задачи:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 68 часов.

## Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	2 раза в неделю	2 часа	68 часов

## Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	10
7	Подвижные игры с элементами волейбола	10
8	Общая и специальная физическая подготовка	15
9	Основы техники и тактики игры	24
10	Контрольные игры и соревнования	5
11	Контрольные испытания	3
	Всего	68

## Содержание программы:

**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.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

### **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## Формы и методы занятий:

### **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;
7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

### **Ведущими методами обучения являются:**

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### **УМЕТЬ:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

#### **По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

**Контрольные нормативы по основам технической  
подготовки в волейболе**

№ норма тива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			<b>Н</b>	<b>С</b>	<b>В</b>
1	Верхняя передача мяча встену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий влевую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

## Календарно – тематическое планирование

№ занятия	Колво часов	Тема занятия	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.		
2.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
3.	1	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.		
4.	1	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
5.		ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.		
6.	1	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
7.	1	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.		
8.	1	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.		
9.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные		

		игры и эстафеты.		
10.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
11.	1	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.		
12.	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача.ОФП.		
13.	1	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
14.	1	Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
15.	1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола		
16.	1	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
17.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
18.	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.		
19.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		
20.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.		



21.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
22.	1	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
23.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
24.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
25.	1	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.		
26.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
27.	1	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
28.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
29	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
30.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
31.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		

32.	1	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.		
33.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
34.	1	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра		
35.	1	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.		
36.	1	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра		
37.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
38.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
39.	1	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.		
40.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
41.	1	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.		
42.	1	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям внападении.		
43.	1	Совершенствование навыков блокирования.		

		Совершенствование навыка прямого нападающего удара.		
44.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
45.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
46.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
47.	1	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра		
48.	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		
49	1	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра		
50.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
51.	1	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.		
52.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
53.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
54.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
55.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным		

		тактическим действиям в нападении.		
56.	1	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.		
57.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
58.	1	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара.		
59.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
60.	1	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.		
61.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
62.	1	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра		
63.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
64.	1	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Учебно-тренировочная игра		
65.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.		
66.	1	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими		

		действиями в защите и нападении.		
67.	1	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебнотренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.		
68.	1	Контрольные соревнования.		
Итого	68			

## **Контрольные испытания технической подготовки учащихся по разделу волейбол**

1. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, выполняется в 5, 6 классах на волейбольной площадке 9х9 метров. Учащиеся 7, 8, 9 классов задание выполняют на волейбольной площадке 6х9 метров.

2. Передача волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками над собой, учитывается количество и качество технических действий.

3. Передачи мяча сверху двумя руками в стену на расстоянии не менее 1 метра:

учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7, 8, 9 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра.

4. Передачи мяча двумя руками снизу в стену на расстоянии не менее 1 метра:

учащиеся 5-6 классов выполняют передачу на высоту на 2-2,5 метра, учащиеся 7, 8, 9 классов выполняют передачу на высоту на 2,5-3,5 метра.

5. Передачи волейбольного мяча в парах, без потерь, на расстоянии 3-7 метров: учащиеся 5-6 классов - на волейбольной площадке между партнерами расстояние 3-4 метра; учащиеся 7, 8, 9 классов - располагаются на волейбольной площадке, через волейбольную сетку, на расстоянии 3-4 метра.

6. Приём волейбольного мяча снизу двумя руками после подачи партнёра.

Оценивается правильный выход к мячу с точной передачей волейбольного мяча в зону № 3 или в зону № 2: учащиеся 5-6 классов - оценка «3» - ловля мяча, оценка «4» приём мяча, оценка «5» - приём мяча.

Из пяти приёмов оцениваются только те мячи-подачи, которые достигли принимающего.

7. Нижняя прямая подача мяча.

Учащиеся 5 классов - пять попыток, расстояние от сетки 3 метра; учащиеся 6 классов - пять попыток, расстояние от сетки 4-5 метров; учащиеся 7 классов пять попыток, расстояние от сетки 6-9 метров; 8.

Верхняя прямая подача мяча.

Пять попыток. Подачи выполняются от лицевой линии волейбольной площадки для юношей. Для девушек 6 метров от волейбольной сетки.

9. Нападающий удар из зоны №4 с передачи партнера из зоны №3.

учащиеся 5-6 классов выполняют разбег с 2 шагов, наскок (правой, левой стопорящий шаг), выпрыгивание, бросок волейбольного мяча через сетку (из 5 бросков: 1 раз - оценка «3», 2 раза - оценка «4», 3 раза - оценка «5»). Оценивается техника и количество попаданий волейбольного мяча в гимнастический мат, либо обруч. Учащиеся 7, 8, 9 классов выполняют разбег, наскок, удар по мячу брошенному партнёром на высоту 1,5-2 метра.

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаempo новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

## Методическое обеспечение программы

**1. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**2. Техническое оснащение занятий:**

- набивные мячи
- волейбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер - скакалки

**3. Формы проведения занятий:** -беседа

- групповое выполнениезаданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

**4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

**5. Новизна и актуальность:**

- творческое развитиеобучающихся
- формирование физической культуры личности
- сохранение региональных традиций - воспитание здорового образа жизни

**6. Формы подведения итогов:**

- внутри школьные и районные соревнования по волейболу

**7. Формы проверки:**

- тематический и визуальный контроль

**8. Ожидаемые результаты:**

- стать призёрами в соревнованиях по волейболу.

### Требования к оснащённости учебного процесса

**Оборудование спортивное:**

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств; - комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:**

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Наглядные и методические пособия:**

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты; - видеозаписи; - кинофильмы.



**Материально-техническая база школы для обеспечения занятий по программе «ВОЛЕЙБОЛ».**

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале.

Спортивный зал имеет размеры 19х10 м. (190,3 кв.м)

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь: Секундомер — 1

Гимнастические скамейки — 6

Гимнастические маты — 10

Скакалки — 20

Мячи набивные различной массы — 3

Мячи волейбольные – 15

Свисток-1

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина