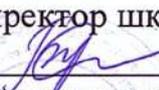


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Большемуртинская средняя общеобразовательная средняя школа №3»**

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
« 30 » 08 2024 г.

Утверждаю  
Директор школы

  
Бурмистрова О.С.

« 30 » 08 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
« Волейбол »**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Краснова Н.В., учитель  
физической культуры,  
педагог дополнительного  
образования

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Волейбол** - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Каждая команда состоит из 6 игроков, которые действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2,3,4) называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.
- В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

**Данная программа по волейболу** направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

***Практический раздел программы предусматривает:***

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по волейболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим **разделам**:

- 1. Общие основы волейбола.**
- 2. Изучение и обучение основам техники волейбола.**
- 3. Изучение и обучение основам тактики игры.**
- 4. Основы физической подготовки в волейболе.**
- 5. Воспитание физических качеств занимающихся волейболом**

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

для всестороннего развития личности необходимо школьником:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции);
- развить чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надёжной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## **Ожидаемые результаты:**

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

### **знать:**

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
7. Методы самоконтроля в процессе учебно-тренировочных и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

### **уметь:**

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
3. Работать с литературными источниками.
4. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
5. Овладеть навыками судейства.
6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
7. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
9. Записывать игры, анализировать материал.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки, учебных игр, спортивных состязаний. Тренировочный процесс осуществляется два раза в неделю по два часа. В состав секции «волейбол» (10-15 человек) входят юноши и девушки в возрасте 13-17 лет.

**Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания уч-ся 1-11 классов»- авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Москва-«Просвещение». 2011. Раздел 3. X-XI классы.**

Часть I. п.1.4.2.- спортивные игры (волейбол).

Часть III. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»  
2-ЧАСА В НЕДЕЛЮ (68 ЧАСОВ)**

| №  | Изучаемые темы  | Количество часов   |          |           |
|----|---|--------------------|----------|-----------|
|    |   | всего              | теория   | практика  |
|    | <b>Теоретические занятия</b>  | <b>4</b>           |          |           |
| 1  | История развития волейбола, общие основы волейбола.                         | 1                  | 1        |           |
| 2  | Правила игры и методика судейства.  | 1                  | 1        |           |
| 3  | Техническая и физическая подготовка волейболиста.                           | 1                  | 1        |           |
| 4  | Методика тренировки волейболиста.   | 1                  | 1        |           |
|    | <b>Изучение техники игры. ОФП, СФП.</b>                                     | <b>30</b>          |          |           |
|    | <i>Техника нападения:</i>   |                    |          |           |
| 5  | перемещения   | 1                  |          | 1         |
| 6  | стойки  | 1                  |          | 1         |
| 7  | подачи  | 6                  |          | 6         |
| 8  | передачи  | 6                  |          | 6         |
| 9  | нападающие удары  | 6                  |          | 6         |
|    | <i>Техника защиты:</i>  |                    |          |           |
| 10 | перемещения   | 1                  |          | 1         |
| 11 | прием мяча  | 3                  |          | 3         |
| 12 | блокирование  | 6                  |          | 6         |
| 13 | Гимнастические, л/а упр. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч)            | в процессе занятий |          |           |
| 14 | РДК- быстроты, силы, гибкости, выносливости, спец. и подготовительные упр.  | в процессе занятий |          |           |
|    | <b>Изучение тактики игры. ОФП, СФП.</b>                                     | <b>22</b>          |          |           |
|    | <i>Тактика нападения:</i>   |                    |          |           |
| 15 | Индивидуальные действия   | 4                  |          | 4         |
| 16 | Групповые действия  | 4                  |          | 4         |
| 17 | Командные действия  | 4                  |          | 4         |
|    | <i>Тактика защиты:</i>  |                    |          |           |
| 18 | Индивидуальные действия   | 4                  |          | 4         |
| 19 | Групповые действия  | 2                  |          | 2         |
| 20 | Командные действия  | 2                  |          | 2         |
| 21 | Игры по правилам с заданием   | 2                  |          | 2         |
| 22 | Гимнастические, л/а упр. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч)            | в процессе занятий |          |           |
| 23 | РДК - быстроты, силы, гибкости, выносливости, спец. и подготовительные упр. | в процессе занятий |          |           |
| 24 | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                                      | <b>10</b>          |          | <b>10</b> |
| 25 | <b>Контрольные нормативы по технике игры</b>                                | <b>2</b>           |          | <b>2</b>  |
|    | <b>Итого:</b>   | <b>68</b>          | <b>4</b> | <b>64</b> |



**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» НА 2022/ 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Планирование составлено на основе:  
Комплексная программа физического  
воспитания учащихся 1-11 классов.  
В.И.Лях. М., Просвещение,- 2011.

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Количество часов в неделю | 2  |
| Количество часов за год   | 68 |

|                          |             |
|--------------------------|-------------|
| Из них на:               | Учебный год |
| - теоретические занятия, | 4           |
| - практические занятия,  | 54          |
| -соревнования            | 10          |

| № занятия   | Дата проведения |      | Тема занятия  | Кол-во часов |
|---|-----------------|------|---|--------------|
|   | план            | факт |   |              |
| 1   | сентябрь        |      | История развития волейбола<br>Правила игры и методика судейства                         | 2            |
| 2   | сентябрь        |      | Техническая и физическая подготовка волейболиста<br>Методика тренировки волейболиста    | 2            |
| <b>Изучение техники игры в волейбол (техника нападения)</b> |                 |      |   |              |
| 3   | сентябрь        |      | Стартовые стойки. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и защите | 2            |
| 4   | сентябрь        |      | Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи                                  | 2            |
| 5   | октябрь         |      | Обучение технике верхней прямой и верхней боковой подачи                                | 2            |
| 6   | октябрь         |      | Обучение укороченной подаче   | 2            |
| 7   | октябрь         |      | Обучения технике верхних передач  | 2            |
| 8   | октябрь         |      | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).         | 2            |
| 9   | ноябрь          |      | Обучение технике передач снизу  | 2            |
| 10-11   | ноябрь          |      | Прямой нападающий удар  | 4            |
| 12  | ноябрь          |      | Прямой нападающий удар из зоны 2 и 4  | 2            |
| 13  | декабрь         |      | Прямой нападающий удар из зоны 3  | 2            |

| <b>Техника защиты:</b>                              |            |  |  |    |
|---|------------|--|--|----|
| 14  | декабрь    |  | Перемещения игрока<br>Обучение технике приема подач  | 2  |
| 15  | декабрь    |  | Обучение технике приема мяча с падением  | 2  |
| 16  | декабрь    |  | Обучение технике блокирования (одиночное)  | 2  |
| 17  | январь     |  | Обучение технике блокирования (групповое)  | 2  |
| 18  | январь     |  | Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)   | 2  |
| <b>Изучение тактики игры в волейбол в нападении</b> |            |  |  |    |
| 19  | январь     |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар 3 | 2  |
| 20  | февраль    |  | Обучения тактике нападающих ударов Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе   | 2  |
| 21  | февраль    |  | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего   | 2  |
| 22  | февраль    |  | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии 4   | 2  |
| 23-24   | февраль    |  | Обучение командным действиям в нападении 4   | 4  |
| <b>Тактика защиты</b>                               |            |  |  |    |
| 25  | март       |  | Обучение и совершенствование индивидуальных действий Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.                       | 2  |
| 26  | март       |  | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока  | 2  |
| 27  | март       |  | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями   | 2  |
| 28  | март       |  | Обучение командным действиям в защите  | 2  |
| 29-33   | апрель-май |  | Контрольные игры и соревнования  | 10 |
| 34  | май        |  | Контрольные нормативы по технике игр   | 2  |

**Примечание:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В зависимости от индивидуальных возможностей учащихся порядок изучения тем внутри учебного плана может меняться.

Темы 29-33 проводятся согласно календарному плану соревнований.

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки  
СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ»**

| П/№ | Контрольные нормативы   | 1 год обучения |    |    | 2 год обучения |    |    |
|-----|---|----------------|----|----|----------------|----|----|
|     |   | Н              | С  | В  | Н              | С  | В  |
| 1   | Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                           | 10             | 12 | 14 | 12             | 14 | 16 |
| 2   | Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)                            | 8              | 10 | 12 | 10             | 12 | 14 |
| 3   | Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)  | 12             | 15 | 20 | 17             | 20 | 25 |
| 4   | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку  | 5              | 10 | 15 | –              | –  | –  |
| 5   | Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя | 2              | 3  | 4  | 3              | 4  | 5  |
| 6   | Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток  | 2              | 3  | 4  | 3              | 4  | 5  |
| 7   | Нижние передачи над собой   | 15             | 20 | 25 | 20             | 25 | 30 |
| 8   | Верхние передачи над собой  | 15             | 20 | 25 | 20             | 25 | 30 |

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

### Заключение

Занимаясь волейболом в секции, учащиеся получают сведения по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Поскольку выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах.

По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. При условии правильной методики занятий волейболом у занимающихся становится реже сердечный ритм, снижаются

артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя. В связи с этим занятия волейболом должны широко использоваться в работе со школьниками, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Как показывает практика работы, основной контингент учащихся зачисляется в подготовительное отделение для занятий в группах ОФП и в группах, где обучение проводится по принципу совершенствования в избранном виде спорта. Школьники направляются в созданные группы в соответствии с их подготовленностью и, главное, с учетом желания заниматься тем или иным видом спорта.

Целесообразность занятий со спортивной направленностью подтверждена рядом экспериментальных педагогических и физиологических исследований. Поэтому, наряду с традиционными занятиями волейболом в группах ОФП, необходимо создавать специализированные группы по волейболу.

## **Литература:**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
10. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
11. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.