

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец  
Задонского муниципального района**

Рекомендована к утверждению  
на Педагогическом Совете  
протокол №1 от 25.08.2021 г .

Утверждаю  
приказ №137 от 25.08.2021г.  
директор школы М. Л. Якунина



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

для детей 13-18 лет

Хмелинец – 2021

## **Содержание**

- 1 .Пояснительная записка
- 2.Цели и задачи программы
- 3 .Планируемые результаты освоения программы.
- 4.Учебный план.
- 5.Календарный учебный график.
- 6 .Содержание программы.
- 7 Формы реализации программы.
- 8 Организационно-педагогические условия.
- 9 Оценочные материалы.
- 12.Методические материалы.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - **физкультурно-спортивной направленности** носит индивидуальный и групповой характер обучения.

**Новизна программы.** Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана **для детей 13-18 лет.**

### **Формы обучения:**

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся по 2 часа 15 минут 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Срок реализации программы:** 1 год (153 часа)

**Наполняемость учебной группы:** Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## Цели и задачи программы

**Цель:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

### 1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

### 2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

## Планируемые результаты

**Учащийся должен:**

**Знать:** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

**Уметь:** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Зачет
2.	Общая физическая подготовка.	58	4	54	Зачет
3.	Специальная физическая подготовка	58	4	54	Зачет
4.	Техническая подготовка.	18	6	12	Зачет
5.	Тактическая подготовка.	16	4	12	Зачет
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>153</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	

## Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Окончание учебного года** -31мая 2022 года

**Продолжительность учебного года:**

5-11 класс – 34 учебные недели

**Система организации учебного года:**

5-11 классы – четверть

**Продолжительность учебных четвертей:**

1 четверть – 9 недель

2 четверть – 7 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 8 недель

**Продолжительность каникул:**

Осенние – 7 календарных дней

Зимние – 12 календарных дней

Весенние – 7 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

**Сроки проведения промежуточной аттестации:**

последние 2 учебные недели учебного года.

## Содержание программы

### Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

### Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика:Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Итоговое занятие**

Практика:Итоговая диагностика. Проведение игр.

## **Формы реализации программы**

Форма обучения по программе «Волейбол» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка и соревнование. Эти формы являются наиболее эффективны в плане подготовки и обучения. Занятия по программе «Волейбол» проходят периодичностью 2 раза в неделю.

## **Организационно-педагогические условия**

### *Педагогические условия*

Программу реализует учитель ,имеющий высшее профессиональное образование, систематически повышающий уровень своей квалификации(не реже 1 раза в три года).

### *Материально-техническое обеспечение*

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.
9. Рулетка-1 штуки.

## **Оценочные материалы**

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
<b><i>I. Передача мяча</i></b>	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

б в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)									
3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2

	передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)									
<b>II. Подача мяча</b>	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
<b>III.Нападающий удар</b>	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2



	попыток)									
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
<b>IV.Блокирование</b>	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

### Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- 4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);

5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

б) Устав общеобразовательного учреждения «Дубская средняя общеобразовательная школа»(новая редакция) утвержденного постановлением администрации Ирбитского муниципального образования от 23.10.2017 № 935-ПА.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя общеобразовательная школа с. Хмелинец  
Задонского муниципального района**

**Рабочая программа по курсу «Волейбол» к  
дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

для детей 13-18 лет

Срок реализации программы: 68 часов

Руководитель – Письяуков С.Н.

## **Планируемые результаты**

### **Учащийся должен:**

**Знать:** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

**Уметь:** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

## **Содержание программы**

### **Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

#### **Итоговое занятие**

Практика:Итоговая диагностика. Проведение игр.

### **Календарно – тематическое планирование**

№ п/п.	Название темы	Дата проведения	
		По плану	По факту
1	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	01.09	
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	03.09	
3	Общая физическая подготовка.	08.09	
4	Повторение правил выполнения разминки:	10.09	
5	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	15.09	
6	ОРУ с предметами, без	17.09	

	предметов, на месте, в движении.		
7	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	22.09	
8	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	24.09	
9	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	29.09	
10	Упражнения с набивными мячами.	01.10	
11	Упражнения с набивными мячами.	06.10	
12	Упражнения с набивными мячами.	08.10	
13	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	13.10	
14	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	15.10	
15	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.	20.10	
16	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	22.10	
17	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	27.10	
18	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	29.10	
19	Упражнения на ловкость.	10.11	
20	Упражнения на ловкость.	12.11	
21	Упражнения на ловкость.	17.11	
22	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	19.11	
23	Техника владения мячом нижняя прямая подача	24.11	

24	Техника владения мячом нижняя боковая подача	26.11	
25	Техника владения мячом верхняя боковая подача	01.12	
26	Техника владения мячом верхняя прямая подача	03.12	
27	Техника владения мячом верхняя передача мяча	08.12	
28	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	10.12	
29	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	15.12	
30	Техника владения мячом передача мяча в прыжке	17.12	
31	Техника владения мячом прямой нападающий удар	22.12	
32	Техника владения мячом прямой нападающий удар	24.12	
33	Техника владения мячом прямой нападающий удар	29.12	
34	Техника владения мячом прямой нападающий удар	14.01	
35	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	19.01	
36	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	21.01	
37	Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками	26.01	
38	Техника овладения мячом прием мяча снизу одной рукой	28.01	
39	Техника овладения мячом	02.02	

	прием мяча снизу одной рукой		
40	Техника овладения мячом прием мяча снизу одной рукой	04.02	
41	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	09.02	
42	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	11.02	
43	Техника овладения мячом прием мяча сверху двумя руками	16.02	
44	Техника овладения мячом блокирование	18.02	
45	Техника овладения мячом блокирование	25.02	
46	Техника овладения мячом блокирование	02.03	
47	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	04.03	
48	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	09.03	
49	система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4	11.03	
50	групповые действия	16.03	
51	групповые действия	18.03	
52	индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	30.03	
53	индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара	01.04	

54	система защиты 3-1-2 углом вперед,	06.04	
55	система защиты 3-1-2 углом вперед,	08.04	
56	3-2-1 углом назад, смешанная защита	13.04	
57	3-2-1 углом назад, смешанная защита	15.04	
58	групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих  индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	20.04	
59	групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих  индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.	22.04	
60	Итоговый контроль – подача на точность.	27.04	
61	Специальная физическая подготовка (СФП)	29.04	
62	Двухсторонние игры соревновательного характера.	04.05	
63	Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология	06.05	
64	Игры по волейболу между классами	11.05	
65	Игры по волейболу между классами	13.05	



66	Соревнования по волейболу	18.05	
67	Соревнования по волейболу	20.05	
68	Контрольно-оценочные и переводные испытания	25.05	