

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ Шумская СОШ

Рассмотрена на педагогическом совете  
протокол № 7 от «25» 06. 2023 г.

Утверждена приказом директора  
№ 157 - од от 18.08. 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Волейбол»**

**Адресат программы:** дети 14 -17 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Разработчик программы:**  
**Андреева Татьяна Николаевна,**  
педагог дополнительного образования

р.п. Шумский,  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план .....	4
3. Календарный учебный график .....	8
4. Содержание программы .....	9
5. Планируемые результаты .....	12
6. Организационно-педагогические условия.....	12
7. Оценочные материалы .....	13
8. Список используемой литературы.....	13

## 1. Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеразвивающей программы занятий по волейболу использованы нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 вступил в силу 01.03.2023 г.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) (с изменениями от 30.12.2022).

5. Устав МКОУ «Шумская СОШ».

6. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в МКОУ «Шумская СОШ».

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей волейбола.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Актуальность программы** обеспечивается запросом со стороны детей и родителей (законных представителей), удовлетворении потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Отличительные особенности программы:**

- направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников.

**Адресат программы:** обучающиеся 14 – 17 лет

**Срок освоения программы:** 1 год. Программа рассчитана на 144 часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа

**Цель:** обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой спортивной деятельности.

**Задачи:****образовательные:**

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния

**воспитывающие:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни

**развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**Объём, содержание программы:** программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения, 144 часов. Продолжительность учебных занятий, равная одному академическому часу составляет 40 минут, с динамической паузой – переменной между занятиями 10-15 минут.

## 2. Учебный план

№ занятия	Наименование разделов программы и тем занятий	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития волейбола	1	1		
2,3	Правила игры и методика судейства	2	2		
4	Техническая подготовка волейболиста	3		3	
5					
6					
7	Техника игры в волейбол	3		3	
8					
9					
10	Физическая подготовка	5		5	
11					
12					
13					
14					

15 16 17 18 19	Методика тренировки волейболистов	5		5	
20 21 22 23	Стартовые стойки	4	2	2	
24 25 26 27	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	4		4	
28 29 30 31	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	4		4	
32 33 34	Обучение технике нижней прямой подачи	3		3	
35 36 37	Обучение технике нижней боковой подачи	3		3	
38 39 40 41	Обучение технике верхней прямой подачи	4		4	
42 43 44 45	Обучение технике верхней боковой подаче	4		4	
46 47 48 49	Обучение укороченной подачи	4		4	
50 51 52 53	Обучения технике верхних передач	4		4	
54 55 56 57 58 59 60	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)	7		7	
61	Обучение технике передач снизу	1		1	
62 63 64 65 66	Обучение технике нападающих ударов	8		8	

67					
68					
69					
70					
71	Обучение технике приема подач	3		3	
72					
73					
74	Обучение технике приема мяча с падением	4		4	
75					
76					
77					
78	Обучение технике блокирования	5		5	
79	(подвижное, неподвижное)				
80					
81					
82					
83					
84	Обучение и совершенствование	8		8	
85	индивидуальных действий				
86					
87					
88					
89					
90	Обучение индивидуальным тактическим	3		3	
91	действиям				
92					
93					
94	Обучение и совершенствование	5		5	
95	индивидуальных действий				
96					
97					
98	Обучение индивидуальным тактическим	3		3	
99	действиям при выполнении первых				
100	передач на удар				
101					
102	Обучение тактике нападающих ударов	4		4	
103					
104					
105					
106	Обучение индивидуальным тактическим	4		4	
107	действиям блокирующего игрока				
108					
109					
110	Обучение отвлекающим действиям при	6		6	
111	нападающем ударе				
112					
113					
114					
115,	Обучение групповым действиям в защите	2		2	
116	внутри линии и между линиями				
117,	Применение элементов гимнастики и	2		2	
118	акробатики в тренировке волейболистов				

119, 120, 121,	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	3		3	
122, 123, 124	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	3		3	
125 126 127 128	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего	4		4	
129, 130, 131, 132 133 134,	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	6		6	
135, 136 137, 138,	Обучение командным действиям в нападении	4		4	
139, 140,	Обучение командным действиям в защите	2		2	
141. 142, 143, 144	«Промежуточная аттестация».	4		4	Контрольная игра по правилам соревнований
Итого:		144	5	139	

### 3. Календарно-учебный график

Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь					Февраль					Март				Апрель				Май			
Недели обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Кол-во	Т	3																1																					
	П	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4			
Промежуточная аттестация																																					Контрольная игра по правилам		
Всего часов:	16				16				20					16				16					16					16				12				16			
Объём:	144 часа на один год обучения																																						



## 4.Содержание программы

### 1.История развития волейбола

Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола

### 2. Правила игры и методика судейства

Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры. Методика судейства соревнований. Терминология и жестикауляция.

### 3. Техническая подготовка волейболиста

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса.

Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)

Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовкой.

### 4. Техника игры в волейбол.

Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по технической подготовке.

Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

### 5. Физическая подготовка

Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки  
Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования

### 6. Методика тренировки волейболистов

Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры.

Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств.

Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам

Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке.

Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.

### 7. Стартовые стойки

Устойчивая, основная:

- статическая стартовая стойка;
- динамическая стартовая стойка.

### 8. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

### 9. Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите

Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), с крестным шагом (бег), приставным шагом (бег).

Выпады: вперед, в сторону.

Остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте

**10. Обучение технике нижней прямой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;

**11. Обучение технике нижней боковой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;

**12. Обучение технике верхней прямой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;

**13. Обучение технике верхней боковой подачи:**

- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

**14. Обучение укороченной подачи**

- специальные упражнения для обучения укороченной подаче
- подача на точность;

**15. Обучения технике верхних передач**

Техника передачи двумя сверху

Техника передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).  
двумя с поворотом, без поворота одной рукой.

**16. Обучение технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки)**

- подводящие упражнения для обучения
- с набивными мячами, с баскетбольными мячами;
- специальные упражнения в парах на месте;
- специальные упражнения в парах с перемещением;
- специальные упражнения в тройках;
- специальные упражнения у сетки

**17. Обучение технике передач снизу:**

- подводящие упражнения с набивными мячами;
- имитационные упражнения с волейбольными мячами;
- специальные упражнения индивидуально у стены;
- специальные упражнения в группах через сетку;
- упражнения для обучения передаче одной снизу

**18. Обучение технике нападающих ударов**

- подводящие упражнения с набивным мячом;
- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);
- специальные упражнения с мячом и резиновыми амортизаторами;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- специальные упражнения в парах через сетку;

**19. Обучение технике приема подач:**

- упражнения для обучения перемещению игрока;
- имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);
- специальные упражнения в парах без сетки;
- специальные упражнения в тройках без сетки;

- специальные упражнения в паре через сетку.

#### **20. Обучение технике приема мяча с падением:**

на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок на руки – грудь

#### **21. Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)**

- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков:

- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);

- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);

- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);

- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)

#### **22. Обучение и совершенствование индивидуальных действий**

Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков Групповые взаимодействия

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом

#### **23. Обучение индивидуальным тактическим действиям**

При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений

#### **24. Обучение и совершенствование индивидуальных действий**

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом

#### **25. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар**

Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости

#### **26. Обучение тактике нападающих ударов**

Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.

#### **27. Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока**

Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги.

Учебная игра

#### **28. Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе**

Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).

Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений

#### **29. Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями**

Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.

Учебная игра

#### **30. Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов**

Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны

Учебная игра

#### **31. Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов**

Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра

#### **32. Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач**

Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра

**33. Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего**

Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра

**34. Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.**

Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.

Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра

**35. Обучение командным действиям в нападении**

Учебная игра с заданием

**36. Промежуточная аттестация.** Контрольная игра по правилам соревнований.

## 5. Планируемые результаты

### **В результате обучающиеся должны 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;

### **обучающиеся должны 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.

## **6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» созданы условия:

- спортивный зал, оборудованный волейбольной сеткой, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи баскетбольные, скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные (масса 1 кг), мячи волейбольные.

## **7. Оценочные материалы**

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала) осуществляется педагогом в форме наблюдения за тренировками; опроса; контрольно-тренировочных заданий и упражнений.

промежуточная аттестация обучения проводится в форме контрольной игры по правилам соревнований.

## **8. Список используемой литературы**

1. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/под редакцией Беляева А.В., Савина М.В., - М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 г.
2. Волейбол. Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
3. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
4. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г.
5. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
6. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
7. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
8. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.