

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
протокол № 1от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 3  
\_\_\_\_\_ М. В. Шевченко  
Приказ № 84/1 от «29»августа 2024 г.

***Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа***

***«Волейбол»  
для учащихся 5 - 11 класса***

**Разработчики:  
Абрамова Н.С. – учитель физической  
культуры  
Высшая квалификационная  
категория**

**п. Алтынай**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель** рабочей программы: способствовать всестороннему, гармоническому развитию детей, формировать физически культурную личность.

**Задачи** рабочей программы

- содействовать нормальному физическому развитию ребенка: укреплять здоровье, закаливать и повышать общую физическую работоспособность.
- совершенствовать двигательные, психические и интеллектуальные качества детей.
- приучить детей к эффективному распределению сил в соответствии с условиями двигательной деятельности.
- на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в легкой атлетике.
- достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщить их к регулярным тренировкам.

Для реализации программы используются различные методы: словесные, демонстрации, разучивания упражнения, совершенствование двигательных действий и соревнования.

**Планируемый результат:**

- знать технику игры волейбол;
- умение сочетать несколько технических приемов;
- умение использовать комплекс индивидуальных приемов.

**Должны уметь:**

- быстрым темпом выполнять активные действия в нападении и защите
- быстро, эффективно принимать правильное решение в игровой ситуации;
- выполнять контрольные упражнения и технические приемы.

Для реализации программы используются различные **формы и методы:**

- лекция,
- практический метод,
- ситуационный метод,
- воспитательные,
- метод индивидуальных заданий, упражнений.

Программа курса «волейбол» для детей 11 - 18 лет рассчитана на один год, 136 часов, при 2 –х часовых занятиях два раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится

большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

### ***Ожидаемый результат.***

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом, сформировать первичные навыки судейства.

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2шт.
- стойки волейбольные- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- гимнастические маты-3шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
- мячи волейбольные – 2 шт.
- рулетка- 1шт.

**Преподаватели:** Абрамова Надежда Станиславовна

### **Содержание программы**

#### **Тематика занятий:**

***Теория (4 часа )***. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### ***Техническая подготовка (84 часа).***

***Овладение техникой передвижения и стоек.*** Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

***Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками;*** передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в

непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка (40 часов)**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Общefизическая подготовка (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### **Соревнования (8 часов)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### ***Контрольные испытания.***

#### ***общефизическая подготовка.***

Бег 30 м бх5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

#### ***Техническая подготовка.***

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

#### ***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятия   | Количество<br>часов |
|----------|--|---------------------|
| 1.       | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.                     | 2ч.                 |
| 2.       | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол»                      | 2ч.                 |
| 3.       | Стойка игрока.<br>Перемещение в сойке                                    | 2ч.                 |
| 4.       | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | 2ч.                 |
| 5.       | Приём мяча двумя руками снизу  | 2ч.                 |
| 6.       | Верхняя передача мяча в парах, тройках.                                  | 2ч.                 |
| 7.       | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.                                | 2ч.                 |
| 8.       | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                    | 2ч.                 |
| 9.       | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | 2ч.                 |
| 10.      | Комбинации из передвижений и остановок игрока.                           | 2ч.                 |
| 11.      | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | 2ч.                 |
| 12.      | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | 2ч.                 |
| 13.      | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | 2ч.                 |
| 14.      | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | 2ч.                 |
| 15.      | Учебная игра. Развитие координационных способностей                      | 2ч.                 |
| 16.      | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                  | 2ч.                 |
| 17.      | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                  | 2ч.                 |
| 18.      | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                  | 2ч.                 |
| 19.      | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                  | 2ч.                 |
| 20.      | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.                                  | 2ч.                 |
| 21.      | Игра «Мяч через сетку» по основным правилам                              | 2ч.                 |
| 22.      | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству | 2ч.                 |
| 23.      | Двусторонняя игра  | 2ч.                 |
| 24.      | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол»                      | 2ч.                 |
| 25.      | Техника приема и передача мяча.<br>Игра «пионербол»                      | 2ч.                 |
| 26.      | Стойка игрока. Перемещение в сойке                                       | 2ч.                 |
| 27.      | Стойка игрока. Перемещение в сойке                                       | 2ч.                 |
| 28.      | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | 2ч.                 |
| 29.      | Верхняя передача мяча в парах с шагом.                                   | 2ч.                 |
| 30.      | Приём мяча двумя руками снизу  | 2ч.                 |
| 31.      | Приём мяча двумя руками снизу  | 2ч.                 |
| 32.      | Верхняя передача мяча в парах, тройках.                                  | 2ч.                 |
| 33.      | Верхняя передача мяча в парах, тройках.                                  | 2ч.                 |
| 34.      | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.                                | 2ч.                 |
| 35.      | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.                                | 2ч.                 |
| 36.      | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                    | 2ч.                 |
| 37.      | Прямой нападающий удар. Учебная игра.                                    | 2ч.                 |
| 38.      | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | 2ч.                 |
| 39.      | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | 2ч.                 |
| 40.      | Позиционное нападение. Учебная игра                                      | 2ч.                 |

|     |  |                  |
|-----|--|------------------|
| 41. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2ч.              |
| 42. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2ч.              |
| 43. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2ч.              |
| 44. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. | 2ч.              |
| 45. | Верхняя подача мяча                            | 2ч.              |
| 46. | Верхняя подача мяча                            | 2ч.              |
| 47. | Верхняя подача мяча                            | 2ч.              |
| 48. | Нижняя подача мяча                             | 2ч.              |
| 49. | Нижняя подача мяча                             | 2ч.              |
| 50. | Нижняя подача мяча                             | 2ч.              |
| 51. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола      | 2ч.              |
| 52. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола      | 2ч.              |
| 53. | Двухсторонняя игра с элементами волейбола      | 2ч.              |
| 54. | Верхняя подача, нижний прием                   | 2ч.              |
| 55. | Верхняя подача, нижний прием                   | 2ч.              |
| 56. | Верхняя подача, нижний прием                   | 2ч.              |
| 57. | Нападающий удар нижний прием                   | 2ч.              |
| 58. | Нападающий удар, нижний прием                  | 2ч.              |
| 59. | Нападающий удар, нижний прием                  | 2ч.              |
| 60. | Прямой нападающий удар. Учебная игра.          | 2ч.              |
| 61. | Прямой нападающий удар. Учебная игра.          | 2ч.              |
| 62. | Верхняя передача мяча в парах с шагом.         | 2ч.              |
| 63. | Верхняя передача мяча в парах с шагом.         | 2ч.              |
| 64. | Соревнование в группах                         | 2ч.              |
| 65. | Соревнование в группах                         | 2ч.              |
| 66. | Соревнование в группах                         | 2ч.              |
| 67. | Соревнования.                                  | 2ч.              |
| 68. | Соревнования.                                  | 2ч.              |
|     | <b>Всего</b>                                   | <b>136 часов</b> |