

Администрация Кстовского муниципального округа  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Запрудновская средняя школа»

РАССМОТРЕНО  
НА ЗАСЕДАНИИ  
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
СОВЕТА  
Протокол №14  
от «19» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ ПО МБОУ  
ЗАПРУДНОВСКОЙ СШ

Приказ № 170  
от «19»августа 2024

Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: от 15 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
Никитин Евгений Евгеньевич  
Педагог дополнительного образования

Запрудное  
2024

	<b>Содержание</b>	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Цели и задачи программы	4
3	Содержание программы:	5
3.1	Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Волейбол»	5
3.2	Рабочая программа	5
4	Планируемые результаты освоения программы	8
5	Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы	9
6	Условия реализации программы	10
7	Формы аттестации и контроля (в соответствии с положением по аттестации)	10
8	Оценочные и методические материалы	11
9	Список литературы	12

## 1. Пояснительная записка

Кружок «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

**Актуальность:** На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Новизна.** Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий на занятиях кружка продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

### Отличительные особенности программы

В процессе занятий кружка есть возможность чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Кружок дает возможность чаще, что и целесообразно использовать среди способов организации учащихся на занятиях метод кружковой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

**Педагогическая целесообразность.** Кружок дает возможность чаще, что и целесообразно использовать среди способов организации учащихся на занятиях метод кружковой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов данной программы заключается в развитии личностных качеств обучающихся.

**Адресат программы.** Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 15 до 18 лет.

Число детей в объединении может быть до 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса.** Основной формой обучения является занятие. Форма проведения занятий – групповой, индивидуальный, фронтальный, поточный. Основные методы организации занятий: объяснительно-иллюстративный, практический.

При организации занятий делается акцент на доступность, эмоциональность, заинтересованность детей для развития у них основных физических качеств, технических и тактических способностей, а также таких качеств, как смелость, решительность, целеустремленность, упорство в достижении цели, инициативность, дисциплинированность. Данная программа разработана с учетом современных технологий, которые отражаются:

- в принципах обучения
- в формах и методах обучения

- в методах контроля
- в средствах обучения.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 учебный год. Объем часов программы – 34 часа.

**Режим занятий.** Кружок проводится 1 раз в неделю, занятия по 45 минут.

## **2.Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Цель спортивного кружка по волейболу состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

Главная задача кружка заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием этой задачи является трудоемкая и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе круглогодичной подготовки.
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих более высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами игрока.

### **Обучающие:**

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

### **Развивающие:**

- развитие интереса, эмоционально-положительного отношения к спортивной игре «Волейбол», готовности принимать самостоятельное решение в игровой ситуации.
- развитие спортивного мышления и биполярного кругозора;
- развитие ловкости;
- развитие координации движений.

### **Воспитательные:**

- воспитание находчивости, смекалки, трудолюбия;
- воспитание дисциплинированности.
- воспитание умения взаимодействовать в коллективе,
- развитие коммуникабельности и самостоятельности.;
- нормализация эмоционального состояния;
- использовать приобретенные навыки в повседневной деятельности.

### 3.Содержание программы

#### 3.1Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»

Срок реализации: 1 год.

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
	Всего	Теория	Практика	
Тема 1. Введение. Инструктаж по т/безопасности	1 час			Контрольные нормативы
Тема 2. Общая физическая подготовка.	6 часов	15 мин	5.45 часов	
Тема 3. Техническая подготовка.	6 часов	15 мин	5.45 часов	
Тема 4. Тактическая подготовка.	6 часов	15 мин	5.45 часов	
Тема5. Игровые взаимодействия. Учебная игра.	15 часов	15 мин	14.45 часов	Контрольные нормативы
Всего часов:	34	1	33	

#### Рабочая программа 3.2

**Тема 1. Введение (1 час):** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (6 часов)**

**Теория:** Значение ОФП 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.

#### **Тема 3. Техническая подготовка (6 часов)**

**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).

#### **Тема 4. Тактическая подготовка (6 часов)**

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

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

#### **Тема 5. Игровые взаимодействия. Учебная игра (15 часов)**

**Теория:** взаимодействие игроков на площадке во время игры в волейбол

**Практика:** Двухсторонняя учебная игра по правилам игры в волейбол.

**Формой подведения итогов являются:**

Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;

Волейбольные мячи – 15шт.

Скакалки – 15шт. Волейбольная сетка.

## КАЛЕНДРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по Т/Б. Правила игры и соревнований. История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Техника передвижений стоек, остановок.	1	
2	Техника верхних передач. Игра Значение ОФП в подготовке волейболистов.	1	
3	Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1	
4	Групповые упражнения. Игра	1	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	1	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	1	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	1	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1	
17	Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	
25	Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1	
26	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное	1	

	блокирование. Учебная игра.		
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	1	
33	Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1	
34	Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра.	1	

#### 4. Планируемые результаты освоения программы

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 волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

#### 6. Условия реализации

Занятия кружка проводятся в спортивном зале, оснащённом необходимым оборудованием, инструментами.

#### 7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации

№ п/п	Время обучения	Формы проведения промежуточной аттестации	Формы проведения итоговой аттестации
1.	2.09.2024- 31.05.2025	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.	Контрольные нормативы

#### Способы и формы определения результативности освоения программы

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения детьми содержания программы являются: текущий контроль и итоговая аттестации детей.

Текущий контроль проводится в форме устного опроса, сдача нормативов, соревнования по волейболу.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Волейбол».

Итоговая аттестация воспитанников проводится в следующей форме: Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

#### ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Сдача нормативов.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.



## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки.	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	8
5.	Нападающий удар по мячу.	3

### 8. Оценочные и методические материалы

Тема	Формы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Техническое оснащение. Дидактические материалы.	Формы контроля
Введение	Лекция. Беседа. Практические занятия.	Презентация по теме. История возникновения и развития волейбола.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.
Общая физическая подготовка.	Лекция. Беседа. Практические занятия.	Волейбольные мячи. Скакалки. Волейбольная сетка.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.
Техническая подготовка.	Лекция. Беседа. Практические занятия.	Волейбольные мячи. Скакалки. Волейбольная сетка.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.
Тактическая подготовка	Лекция. Беседа. Практические занятия.	Волейбольные мячи. Скакалки. Волейбольная сетка.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.
Игровые взаимодействия. Учебная игра	Лекция. Беседа. Практические занятия.	Волейбольные мячи. Скакалки. Волейбольная сетка.	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы. Учебная игра.

### **Список используемой литературы.**

- Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
- А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
- Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
- Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
- А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.