

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 11 от 28.08.2024 года

Утверждена и введена в действие  
с 1 сентября 2024 года  
Директор МОУ Лицей г. Черемхово  
\_\_\_\_\_ Е.В.Сафонова

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Возраст детей: 12-17 лет

Разработчик программы:  
Джепа Маргарита Александровна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ;
- приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41;
- Устав МОУ Лицей г.Черемхово

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом , определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по волейболу.

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 в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Программа предназначена для разновозрастной группы учащихся 5-11 классов, **срок реализации** -1 год (68), занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью по 2 академических часа.

### Цели и задачи

**Цель программы:** выявление и развитие способностей каждого занимающегося, содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий волейболом.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности учащихся.
2. Воспитание личностных качеств учащихся.
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий.

### Содержание программы.

**Теоретическая подготовка (3 ч.)**

Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития.

Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем человека. Режим дня и питание. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Закаливание.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию.

Техника безопасности. Профилактика травматизма. Доврачебная помощь пострадавшим.

История развития волейбола. Общие основы волейбола.

Становление волейбола как вида спорта; последовательность и этапы обучения волейболистов; общие основы волейбола.

Правила игры в волейбол .

Правила игры; эволюция правил игры «Волейбол»; упрощенные правила игры; действующие правила игры; терминология и жестикуляция.

## **Общая физическая подготовка. (15 ч.)**

### **Строевые упражнения.**

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Остановка. Шаг на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами (медицинболами) – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

### **Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка (13 ч)**

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

#### **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.**

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180

градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

### **Упражнения для развития силы.**

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Упражнения на тренажерах.

### **Технико-тактическая подготовка (25 ч.)**

1. Техническая подготовка.
2. Техника нападения.
3. Стойки. Перемещения.
4. Техника стоек (устойчивая, основная): статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.
5. Перемещения волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).
6. Поддачи.
7. Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче.
8. Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче.
9. Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче.
10. Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче.
11. Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; подача на точность.
12. Передачи.
13. Техника передачи мяча двумя руками сверху.
14. Техника передачи мяча в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).
15. Техника передачи двумя руками: с поворотом, без поворота одной рукой.
16. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки); подводящие упражнения: 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. Техника передач снизу: подводящие упражнения с набивными мячами (медицинболами); имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения: индивидуально у стены, в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной рукой снизу.
  18. Нападающие удары.
  19. Подводящие упражнения с набивным мячом (медицинболом);
  20. Упражнения: для обучения напрыгиванию, замаху и удару по мячу.
  21. Специальные упражнения у стены: в опорном положении, в прыжке (в парах), с мячом, в парах через сетку.
  22. Упражнения для развития гибкости.
  23. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок-аут).
  24. Упражнения для развития силы (гантели). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.
  25. Нападающий удар задней линии.
  26. Техника защиты.
  27. Стойки. Перемещения.
  28. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите; ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег); выпады: вперед, в сторону; остановки: скачком, шагом, двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте.
  29. Приём мяча
  30. Техника приема подач: упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами (на месте, после перемещения); специальные упражнения: в парах без сетки, в тройках без сетки, в паре через сетку.
  31. Обучение технике приема мяча с падением: на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.
  32. Блок.
  33. Техника блокирования (подвижное, неподвижное): перемещение блокирующих игроков;
  34. Имитационные упражнения по технике блокирования: на месте, после перемещения; с баскетбольными мячами (в паре);
  35. Специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).
  36. Тактическая подготовка.
  37. Тактика нападения.
  38. Индивидуальные действия.
  39. Характеристика индивидуальных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков.

40. Упражнения для развития прыгучести.
41. Нападающий удар толчком одной ноги.
42. Групповые действия.
43. Выполнение вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.
44. Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста.
45. Командные действия.
46. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.
47. Тактика защиты.
48. Индивидуальные действия.
49. Характеристика индивидуальных действий в защите.
50. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий; на расслабления и растяжения.
51. Техничко-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны.
52. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач: прием мяча от сетки, прием нападающих ударов, развитие координации.
  - а. Групповые действия.
53. Взаимодействие игроков.
54. Техника передачи в прыжке: Скидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
55. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке; передача мяча одной рукой в прыжке.
56. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока; развития ловкости, гибкости.
57. Групповые действия в нападении: через игрока передней линии: изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары); через выходящего игрока задней линии.
58. Подбор упражнений для развития взрывной силы.
59. Командные действия.
60. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.
61. Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока.

#### **Учебно-тематический план.**

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1	Теоретическая подготовка	2	1	3
2	ОФП	13	2	15

3	СФП	12	1	13
4	Техническая подготовка	12	1	13
5	Тактическая подготовка	12		12
6	Игровая подготовка	12		12
Итого:		63	5	68

Предметные области		Месяц									
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	
1	Теоретическая подготовка	1	-	-	1	1	-	-	-	-	
2	ОФП	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
3	СФП	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
4	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	1	1	
5	Тактическая подготовка	-	1	1	1	1	2	2	2	2	
6	Игровая подготовка	-	-	-	-	-	3	3	3	3	
7	Итого	5	7	7	8	7	8	8	8	8	

**Форма реализации курса:** секция «Волейбол».

**Условия приема детей:** в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, техническую и тактическую подготовку, игровую подготовку.

**Формы аттестации:** Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

### Оценочные материалы

#### Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Для детей 7 лет оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности без учета контрольных нормативов. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.



### Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

### Контрольные нормативы по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	10-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	5,5	5,1	4,9
2.	Прыжок в длину с/м (см)	130	140	160
3.	Бег 1000 м (м)	6,0	5,30	5,30

### Контрольные нормативы по специальной физической:

№	Упражнение	10-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,2	9,6	8,2
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	10	15	20

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

### Вопросы по теоретической подготовке:

1. Размеры волейбольной площадки.

2. Типы соревнований.
3. Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.
4. Терминология в волейболе.
5. Волейбол-это олимпийский вид спорта?
6. Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?
7. Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.
8. Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете ?
9. Режим дня учащегося занимающегося спортом.
10. Вредные привычки и их профилактика.
11. Правила поведения в спортивном зале.
12. Достижения российских волейболистов на международной арене.
13. Понятие «физическая культура».
14. Состав команды в волейболе.
15. Права и обязанности игроков в волейболе.
16. В какой стране волейбол получил наибольшее распространение.
17. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнования.
18. Какая самая распространенная травма в волейболе.
19. Как переводится слово «волейбол».
20. Какую игру называют «младшим братом» волейбола.

#### **Список литературы.**

1. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
2. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
4. Официальные волейбольные правила

#### **Рекомендуемая литература для воспитанников, родителей.**

1. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. М. , 2005г.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры; М., 2006г.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. М., 2000г.