

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №103»

РАССМОТРЕНО:

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете  
Протокол № 12 от 24.08.2022

приказом директора от  
24.08.2022  
№ 01-06/155-осн

**Дополнительная  
общеобразовательная  
(общеразвивающая)  
программа**

**«Волейбол»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 12 - 18 лет

Автор - составитель: Яичкин С.П.,  
учитель физической культуры

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приемов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать обучающихся и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста; Уделено внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

#### **Задача занятий:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий.

### *Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»*

---

#### **Личностные:**

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Готовность к преодолению трудностей;

Целеустремленность и настойчивость в достижении целей, жизненного оптимизма;

Ориентация на понимание причин успеха во внеурочной деятельности.

#### **Метапредметные:**

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения;

Оказание моральной поддержки сверстникам во время соревнований.

#### **Предметные:**

выполнять простейшие комбинации;

играть по правилам в спортивные игры волейбол;

самостоятельно организовывать и проводить спортивные соревнования;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха и досуга.

### *Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол»*

---

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года).

Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

*Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы*

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История волейбола	1	1	
2.	Основные правила игры в волейбол	1	1	
3.	Правила техники безопасности	1	1	
4.	Основные приёмы игры в волейбол	1		1
5.	Стойки игрока	1		1
6.	Перемещения в стойке	1		1
7.	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1		1
8.	Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др	1		1
9.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения	1		1
10.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
11.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
12.	Передачи мяча над собой. То же через сетку	1		1
13.	Передачи мяча над собой. То же через сетку	1		1
14.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1
15.	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1		1
16.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		1
17.	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		1
18.	Процесс совершенствования психомоторных способностей.	1		1
19.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
20.	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
21.	упражнения на быстроту и точность реакций,	1		1
22.	упражнения на быстроту и точность реакций,	1		1
23.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
24.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
25.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
26.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
27.	То же через сетку	1		1
28.	То же через сетку	1		1
29.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1		1
30.	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1		1
31.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
32.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
33.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
34.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
35.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
36.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
37.	Тактика свободного нападения.	1		1
38.	Тактика свободного нападения.	1		1
39.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
40.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
41.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).	1		1
42.	Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество	1		1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	участников, поведение игроков в нападении и защите).			
<b>43.</b>	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
<b>44.</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
<b>45.</b>	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	1		1
<b>46.</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1		1
<b>47.</b>	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1		1
<b>48.</b>	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.	1		1
<b>49.</b>	Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.	1		1
<b>50.</b>	Учебно-тренировочная игра	1		1
<b>51.</b>	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
<b>52.</b>	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
<b>53.</b>	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1		1
<b>54.</b>	Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	1		1
<b>55.</b>	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1		1
<b>56.</b>	То же через сетку	1		1
<b>57.</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
<b>58.</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
<b>59.</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
<b>60.</b>	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
<b>61.</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
62.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1		1
63.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений	1		1
64.	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений	1		1
65.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1		1
66.	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	1		1
67.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
68.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
69.	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд	1		1
70.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1		1
71.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
72.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча	1		1
73.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
74.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1
75.	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	1		1
76.	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ИГРА	1		1

#### Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Наглядный материал, презентация, видеофильм.
Кадровое обеспечение	Программу реализуют квалифицированные педагоги, имеющие достаточный опыт работы, в том числе с учащимися данной возрастной группы

**Способы определения результативности:** соревнования, товарищеские игры.

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

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

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

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Резиновые амортизаторы
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками

### **Список литературы**

Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.

Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).