

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гурьевский центр образования имени С.К. Иванчикова»

## РАССМОТРЕНО

на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 14  
«04» июля 2023 г.

## СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (Е.Б. Зацарная)

## УТВЕРЖДЕНО

Директором  
\_\_\_\_\_ (Т.И. Коновалова)  
Приказ № 28/1  
от «04» июля 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ» на 2023 - 2025 учебный год

Составитель: Винников Вячеслав Александрович,  
учитель

п. Метростроевский 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по волейболу разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Министерства спорта России от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Рассчитана на 2 часа в неделю, всего часов – 68 в 1 учебный год.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляет здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

#### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### ***Теория (2 часа).***

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол. Техника безопасности.

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

*Овладение техникой передвижения и стойки.* 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.

#### ***Специальная тактическая подготовка (48 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.

#### ***Резерв (2 часа)***

### **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**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с командой учителей, с выпускниками школы, с учениками соседних школ.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## **ПЛАНИРУЕМЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность,
- трудолюбие,
- упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- крепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки),
- давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

### **Предметные результаты:**

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Примечание
		Всего	Теорети- ческие	Практич- еские	
<b>Теория (2 часа)</b>					
1.	История развития игры. Правила игры в волейбол.	2	1	1	
<b>Техническая подготовка (84 часа)</b>					
2.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	1	1	
3.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	1	1	
4.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	1	1	
5.	Приём мяча двумя руками снизу	2	1	1	
6.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	1	1	
7.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	1	1	
8.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	1	1	
9.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	1	1	
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	1	1	
11.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	1	1	
12.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0	2	
13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0	2	
14.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0	2	
15.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	0	2	
16.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	
17.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	
18.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	
19.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2	0	2	
20.	Нападение через 3-ю зону.	2	0	2	

	Учебная игра.				
21.	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	2	0	2	
22.	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2	0	2	
23.	Повторный инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
24.	Двусторонняя игра	2	0	2	
25.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	0	2	
26.	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	2	0	2	
27.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	0	2	
28.	Стойка игрока. Перемещение в сойке	2	0	2	
29.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	
30.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	
31.	Приём мяча двумя руками снизу	2	0	2	
32.	Приём мяча двумя руками снизу	2	0	2	
33.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	0	2	
34.	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2	0	2	
35.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0	2	
36.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	0	2	
37.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	
38.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	
39.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	
40.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	
41.	Позиционное нападение. Учебная игра	2	0	2	
42.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	
43.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	

Специальная тактическая подготовка (48 часов)					
44.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	
45.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	0	2	
46.	Верхняя подача мяча	2	0	2	
47.	Верхняя подача мяча	2	0	2	
48.	Верхняя подача мяча	2	0	2	
49.	Нижняя подача мяча	2	0	2	
50.	Нижняя подача мяча	2	0	2	
51.	Нижняя подача мяча	2	0	2	
52.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	
53.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	
54.	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	0	2	
55.	Верхняя подача, нижний прием	2	0	2	
56.	Верхняя подача, нижний прием	2	0	2	
57.	Верхняя подача, нижний прием	2	0	2	
58.	Нападающий удар, нижний прием	2	0	2	
59.	Нападающий удар, нижний прием	2	0	2	
60.	Нападающий удар, нижний прием	2	0	2	
61.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	
62.	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0	2	
63.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	
64.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0	2	
65.	Соревнование в группах	2	1	1	
66.	Соревнование в группах	2	0	2	
67.	Соревнование. Итоговое занятие.	2	0	2	
68.	Резерв.	2	0	2	
Итого:		136	13	123	



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция сетки в сборе (стойки, сетка)	комплект	2
2	Мяч волейбольный	штук	3
3	Свисток	штук	1
4	Секундомер	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Барьер легкоатлетический	штук	4
6	Гантели массивные 1 кг	комплект	10
7	Корзина для мячей	штук	2
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч футбольный	штук	2
10	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
11	Скакалка	штук	10
12	Скамейка гимнастическая	штук	4
13	Эспандер резиновый ленточный	штук	4
14	Гимнастические маты	штук	4
15	Рулетка	штук	1

### Список литературы.

1. Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов  
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.