

Республика Карелия  
Администрация Петрозаводского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 29 им. Сепсяковой Т.Ф.»

«Рассмотрено»

На педсовете

Протокол № 15

«29» августа 2024г.

«Утверждено»

Директор школы:



Г.Е. Сталевакая

Приказ № 148 от

2024г.

«02» сентября

## Дополнительная общеобразовательная программа

по волейболу для обучающихся 7-8 классов.

Направленность:

( физкультурно-спортивная )

Возраст обучающихся: 13-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработана учителем физической культуры:  
Никифоровой А.Б.

Петрозаводск, 2024

# Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Программный материал
3. Ожидаемый результат
4. Учебный план-график распределения учебных часов
5. Тематическое планирование.
6. Контрольные упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности
7. Литература

## I. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 2 часа в неделю (68 часов) для учащихся 5-8х классов. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с. и комплексной программы физического воспитания

учащихся I-XI классов ( В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям волейболиста. Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Данная программа составлена для учащихся 13-14 лет. Срок реализации программы 1 учебный год. Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю в течение 34 недель учебного года).

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности подростка, укрепление и сохранение здоровья обучающихся, освоение технических элементов игры волейбол.

### **Основные задачи:**

1. укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
2. обучение двигательным умениям и навыкам, необходимым для дальнейшего освоения игры волейбол;
3. развитие двигательных способностей;
4. приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
6. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении волейбола. Волейбол в России, в мире.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в спортивном зале, инвентарь, одежда, обувь.
3. Режим дня, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к одежде, обуви.
4. Основы методики обучения и совершенствования техники основных элементов волейбола.
5. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на их работоспособность.
6. «Здоровый образ жизни», его значение в жизни человека.
7. Планирование тренировки, методика ведения спортивного дневника.

### **Практическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**  
Комплексы общеразвивающих упражнений, беговые и прыжковые упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения ОФП направленные на развитие двигательных качеств.
2. **Специальная физическая подготовка.**  
Упражнения с волейбольным мячом, эстафеты волейболиста, полоса препятствий волейболиста, подвижные игры с элементами волейбола.

### **Техническая подготовка**

1. Освоение техникой передвижений:  
стойка игрока;  
перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;  
ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
2. Освоение техники приемов и передач мяча:  
передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений;  
передачи над собой, перед собой;  
во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны;  
передачи мяча в прыжке через сетку.
3. Освоение техники подачи мяча и приема подач:  
верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии;  
верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку;  
прием подачи через сетку.
4. Освоение техники прямого нападающего удара:  
прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером;  
нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
5. Овладение техникой защитных действий.

### **Тактическая подготовка**

1. Овладение тактикой игры в нападении:  
выполнение подач в определенные зоны;  
групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4;  
командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
2. Овладение тактикой игры в защите:  
выбор способа приема мяча;  
взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии;  
система игры в защите «углом вперед».

### **Ожидаемый результат:**

- а) развитие основных физических способностей, укрепление здоровья;
- б) овладение понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- в) сформировать первичные навыки судейства;
- г) приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- д) привлечение к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом;
- е) посредством игры воспитание нравственных и волевых качеств, чувства коллективизма.



тестирования.										
9. «Здоровый образ жизни», его роль в жизни человека.	1									1
<b>Итого часов:</b>	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b><u>Практические занятия:</u></b>	30	4	4	4	2	3	3	3	2	2
1.Общая физическая подготовка										
2. Специальная физическая подготовка	15	1	2	1	2	1	2	2	2	2
3. Техническая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4. Инструкторская и судейская практика					1				1	1
5. Выполнение контрольных нормативов	5	1		1		1		1		1
<b>Итого часов:</b>	59	7	7	7	6	6	6	7	6	7
<b><u>Общее количество часов:</u></b>	68	8	8	8	7	7	7	8	7	8

### Тематическое планирование

№	Содержание программного материала
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты)
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).
6	Прыжки (особенно в нападении, защите).
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх -вперед.
9	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.
10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.
11	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.
12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.
13	Приём мяча сверху двумя руками.

14	Приём мяча сверху двумя руками.
15	Выбор места для выполнения второй передачи.
16	Выбор места для выполнения второй передачи.
17	Сочетание способов перемещений.
18	Сочетание способов перемещений.
19	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3
20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3
21	Учебная игра
22	Учебная игра
23	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
26	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.
27	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
29	Нижняя прямая подача.
30	Нижняя прямая подача.
31	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке
32	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке
33	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.
34	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.
35	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.
36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.
37	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.
38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.
39	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.
40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.
41	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.
42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.
43	Учебная игра
44	Учебная игра
45	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.
46	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.
47	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.
48	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.
49	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.
50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.
51	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.









(по 5 попыток в левую и правую половину площадки)										
6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)										

## Литература:

1. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры: [учеб.-метод.пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.:ил.
2. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
3. Булыкина, Л. В. Волейбол: учебник / Л. В. Булыкина, В. П. Губа. – М.: Советский спорт, 2020. – 412 с.: ил.
4. Булыкина, Л. В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., ФоминЕ.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват.

учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис

5. Губа, В. П. Волейбол: основы подгот., тренировки, судейства / В. П. Губа, Л. В. Булькина, П. В. Пустошило. - М.: Спорт, 2019. - 191 с.: ил.
6. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю. Д. Железняк, В. В. Костюкова, А. В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.