

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования администрации города Дзержинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 29»  
(МБОУ «Школа № 29»)

**Принято**  
на педагогическом совете  
МБОУ «Школа №29»  
Протокол № 8 от 29.08.2024г.

**Утверждено**  
Приказом директора  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Школа №29»  
Пр. № 257-п от 02.09.2024г.

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

Срок реализации программы – 2 года  
Возраст детей – 16-18 лет  
Программа разработана  
учителем физкультуры  
МБОУ «Школа № 29»  
Денисовой И.А.

г. Дзержинск  
2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Волейбол» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Школа №29», в соответствии с рабочей программой «Физическая культура» 10-11 класс. Автор В.И. Лях, М: «Просвещение 2019г. и пособия для учителей внеурочная деятельность учащихся «Волейбол».

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна программы** состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности. Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Программа по волейболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

**Цель:** обеспечение образовательных запросов обучающихся в области физической культуры через организацию внеурочных занятий, создавая условия для оптимального физического развития детей.

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

**Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в школьном учреждении. В программе «Волейбол» представлены различные разделы, но основными являются общеразвивающие упражнения, техника и тактика волейбола.

Программа курса «Волейбол» составлена для детей 16-17 лет, рассчитана на два года.

**Режим занятий.**

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 36 часов в год. Продолжительность занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

**Организация** образовательного процесса – группы учащихся сформированы из разных возрастных категорий.

**Формы занятий.** В структуру программы входят четыре образовательных блока: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка и теоретическая подготовка. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей. На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики волейбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с

учащимися 16—17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия

с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

#### **Личностные результаты:**

1. Развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до ее завершения;
4. Высказывать собственные суждения и давать им обоснование;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

▫ потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

▫ умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

▫ спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

▫ стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Технико-тактические действия в защите и в нападении.	
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.)	
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. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
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.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
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.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техникой защитных действий	Блокирование нападающего удара Страховка.	(индивидуальное и групповое).
Овладение тактикой игры в нападении.	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.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторским и способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

## Тематическое планирование (первый год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды и формы учебной деятельности
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом Правила игры в волейбол.	1	Формы: групповая Сообщение учителя и просмотр презентации по теме
2-3	Стойка игрока. Перемещения в стойке	2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
4.	Перемещение игроков	1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
5- 8	<u>Передачи мяча</u> Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте.  Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений.  Передачи над собой, перед собой.  Передачи во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	4 1  1  1  1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
9-14	<u>Подачи мяча</u> Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.  Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку.	6 2  2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков

	Прием подачи через сетку.	2	
15-16.	Учебно-тренировочная игра.	2	
17-18	Нападающие (атакующие) удары Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	2 1  1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
19-22	<u>Защитные действия</u> Технико-тактические действия в защите и в нападении.  Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).	4 2  2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
23-25	<u>Приём мяча</u> Выбор способа приема мяча.  Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.  Система игры в защите «углом вперед».	3 1  1  1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
26-31	<u>Тактические игры</u> Выполнение подач в определенные зоны.  Групповые действия – взаимодействие	6 2  2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за

	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	демонстрациями учителя, отработка практических навыков
32.	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	Формы: групповая Сообщение учителя и просмотр презентации по теме
33-36	Учебная игра в волейбол с заданиями.	4	Формы: групповая отработка практических навыков
	<b>Итого</b>	<b>36 часов</b>	

### Тематическое планирование (второй год обучения)

№ п/п	Тема	Количество часов	Виды и формы учебной деятельности
1.	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	Формы: групповая Сообщение учителя и просмотр презентации по теме
2.	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий	1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
3- 10	<u>Передачи мяча</u> Передачи мяча в прыжке через сетку.  Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели.	8 2 2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная.

	Передачи мяча в парах в движении.  Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	2  2	Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
11- 18	<u>Подачи мяча</u> Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.  Верхняя прямая подача в прыжке.  Прием подачи через сетку.  Прием подачи в зону 3.	8 2  2  2  2	Формы: групповая, индивидуально-обособленная.  Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
19	Учебно-тренировочная игра.	1	Отработка практических навыков
20-21	<u>Нападающие (атакующие) удары</u> Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.  Прямой нападающий удар при встречных передачах.	2  1  1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная.  Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
22-24	<u>Защитные действия</u> Технико-тактические действия в защите и в нападении.  Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое).	3 1  1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная.  Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка

	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка	1	практических навыков
25-26	<u>Приём мяча</u> Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии.  Система игры в защите «углом вперед».	2 1 1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
27-28	Учебная игра в волейбол с заданиями.	2	Отработка практических навыков
29-31	<u>Тактические игры</u> 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 с изменением позиций игроков.	3 1 1 1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание объяснений и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
32	Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей.	1	Формы: групповая Сообщение учителя и просмотр презентации по теме
33	Судейская практика	1	Формы: групповая, индивидуально-обособленная. Слушание и наблюдение за демонстрациями учителя, отработка практических навыков
34-36	Учебная игра в волейбол с заданиями	3	Формы: групповая отработка практических навыков
<b>Итого</b>		<b>36 часов</b>	

## Приложение

Технико-тактическая подготовка.

№	Вид испытания	Юноши	Девочки
1	Подача (нижняя/верхняя прямая) с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	18-20	15-17
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	18-20	15-17
4	Первая передача (прием) на точность из зон: 1, 5, 6 в зону 3 (расстояние 3 м) (кол-во раз)	6	6