

**Министерство образования Оренбургской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Русскобоклинская ООШ им. Хайрутдинова А.М.»  
Бугурусланского района Оренбургской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » 08 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
«Русскобоклинская (ООШ)»  
\_\_\_\_\_/Черкасов И.Г./  
« 31 » 08 2023 г.

**Рабочая программа дополнительного образования  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Юный волейболист»**

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 2 года (172 часа)

**Автор-составитель:** учитель  
физкультуры

Попов Владимир Федорович

**Пояснительная записка**  
к программе «Юный волейболист»

**Направленность – физкультурно – спортивная .**

**Актуальность.**

В условиях социокультурного развития, для становления человека информационного общества для постижения им окружающего мира и диалогического взаимодействия с ним спортивно-оздоровительная деятельность приобретает особый смысл. Как вариант, среди многообразия средств решения задачи воспитания гармоничной личности в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только её доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и, прежде всего, основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задачи укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов ещё в школе, а также создаёт предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Волейбол – один из самых популярных видов спорта в школе. Как составная часть по физической культуре в школе, волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю, а также являются, как бы, средством для реализации интересов ребят, социальной их адаптации, самоактуализации через детскую инициативу.

Волейбольный кружок способствует созданию коллектива, т.к. естественным образом требует грамотного разделения сфер ответственности между членами команды и сыгранности их на площадке.

В программу включены краткая историческая справка о возникновении и развитии волейбола, о достижениях отечественного волейбола, описание техники и тактики игры в волейбол.

**Цель:** формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни средствами занятий волейболом.

**Задачи:****Обучающие (предметные компетенции):**

1. Научить учащихся приёмам игры в волейбол.
2. Познакомить учащихся с правилами игры в волейбол.
3. Познакомить детей с историей развития мирового и отечественного волейбола.

**Воспитательные (личностные компетенции):**

1. На примере достижений отечественных волейболистов воспитать в детях чувство патриотизма.
2. Через возникающие игровые ситуации воспитать чувство коллективизма, закалять волю.
3. Сформировать умения придерживаться норм и правил поведения в обществе;
4. Сформировать мотивацию к личностному саморазвитию.

**Развивающие (метапредметные компетенции):**

1. Развитие быстроты и ловкости у учащихся.
2. Развитие способности принимать решения;
3. Развитие силы, выносливости, координаций движений.

Данная программа составлена на основе комплексной программы физвоспитания учащихся 1-11 кл. под редакцией В.И.Ляха, книгой «Волейбол в школе» под редакцией Ю.Д. Железняка и Л.Н.Слупского, методическим пособием «Настольная книга учителя физкультуры» под редакцией П.А.Киселёва и др., Государственной программы Министерства образования и науки РФ по «Физической культуре для профильного обучения», «Основы волейбола» под редакцией О.Чехова.

Программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта.

**Участники образовательного процесса.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

**Сроки реализации** данной программы - 2 года.

Общий объем 172 часа.

**Формы и режим занятий.**

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	1 раз в неделю	2часа	86 часов

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

### **Личностные результаты:**

- готовность придерживаться в своем поведении общепринятых в обществе социальных норм, давать отчет за свои действия.
- осознанное стремление к саморазвитию.

### **Предметные результаты:**

- знание технических и тактических приёмов игры в волейбол;
- знание правил игры в волейбол;
- знание правил проведения соревнований по волейболу.

### **Метапредметные результаты:**

- умение анализировать ситуации на волейбольной площадке;
- умение быстро принимать решения для координации действий членов команды;

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование. В конце учебного года в каждой группе:

- проводится зачет по технике выполнения определённых приёмов игры;
- проводится двусторонняя игра по упрощённым правилам;
- в течение учебного года принимается участие в соревнованиях по волейболу на различных уровнях (школьные, районные, зональные).

## **Содержание дополнительной образовательной программы.**

### **1 год обучения.**

Введение: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.  
Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча. Правила игры (конечная диагностика)

### **2 год обучения.**

Введение: Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

#### Специальная физическая подготовка

Теория: Методы и средства СФП в тренировке волейболистов. Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

#### Техническая подготовка

Теория: Характеристика техники сильнейших волейболистов. Практика: Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

#### Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд Практика: Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

### **Программный материал**

<b>Основная направленность</b>	<b>1-ый год обучения</b>	<b>2-ой год обучения</b>
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикауляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические	

	действия в защите и в нападении.	
Освоение техники 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 (индивидуальное и групповое). Страховка.	
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.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом	

защите	вперед».
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше среднего	средний	низкий	высокий	Выше среднего	средний	низкий
Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
	12	6	5	3	2	5	4	3	2
4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2



	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		14	9	7	5	3	7	5	4	2
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		14	6	5	3	2	5	4	2	1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		16	7	5	4	3	5	4	3	2
		17	8	6	4	3	6	4	3	2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	7	6	4	2	5	3	2	1
		17	8	7	5	3	6	5	3	2

**Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол» .**

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения
1.	Техника перемещений.	3 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История возникновения игры в волейбол. Достижения отечественных волейболистов. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
2.	Прием. Передача Подача мяча.	3 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	
3 ч.		Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
4 ч.		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		
4 ч		Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.		
3 ч.		Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол		
4 ч.		Верхняя прямая подача. 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. Учебная игра в волейбол.		
4 ч.		Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		
3 ч.		Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.		

		4 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	
		4 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	
		4ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		3ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	
3.	Нападающий удар. Блокирование.	4ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
4.	Тактика игры в нападении.	4 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	
		4 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
		4 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.	

			Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
5.	Тактика игры в защите	4 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	
	Организация и проведение соревнований	4 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд 6-9 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	
	<b>Итого</b>	<b>86</b>		

### **Требования к учащимся.**

#### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организацию и проведение соревнований по волейболу.

#### **Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

#### **Использованная литература:**

- 1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 4 - Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский. Волейбол в школе. М., «Просвещение», 1989г.