

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Липковская средняя общеобразовательная школа № 2»  
муниципального образования Киреевский район

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
естественно-научного цикла  
протокол № 72 от 29.08 2023 г.  
Г.В. Капустникова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР  
30.08 2023 г.  
З.В. Фадеева



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
от 30.08 2023 г. № 72  
М.В. Галочкина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

**Направленность:** спортивно-оздоровительная

**Уровень программы:** базовый

**Возраст учащихся:** 11-16 лет

**Срок реализации:** 5 лет (34 часа)

**Автор – составитель:**

Яненко Юлия Геннадьевна

Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является деятельность кружков. В проекте образовательных стандартов кружки рассматриваются как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по кружкам (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа кружка по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5–9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой (2012г).

Программа кружка спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### *1.Оздоровительная задача.*

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### *2.Образовательная задача.*

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### *3.Воспитательная задача.*

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

-*принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-*принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 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.).

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы кружка для учащихся 5–9 классов. Программа рассчитана на 136 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий со школьниками.

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры	30
3	Общефизическая подготовка	36
4	Специально физическая подготовка	40
5	Подвижные и спортивные игры	20
	Контрольные испытания	8
6	Итого	136

### **Содержание программы.**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и

дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

*В разделе «основы знаний»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. Техника безопасности на занятиях волейболом.

*В разделе «общефизической подготовки»* даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. **Общефизическая подготовка** способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

Теория: Значение ОФП 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.

*В разделе «специальной подготовки»* представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

#### ***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.

*В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности»* приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

### **Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств.
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, на снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
- Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

### **Планируемый результат освоения программы «Волейбол».**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

#### **Учащиеся научатся:**

- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;



- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

**Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во	Дата
---	--------------	--------	------

		<b>часов</b>	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	2	
2	Стойка волейболиста.	2	
3	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.	2	
4	Правила игры в волейбол.	2	
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте.	2	
6	Передача мяча над собой. Обучение.	2	
7	Нижняя прямая подача. Обучение.	2	
8	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2	
9	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.	2	
10	Передача мяча над собой. Закрепление.	2	
11	Передача мяча двумя руками сверху у стены.	2	
12	Нижняя прямая подача. Закрепление.	2	
13	Общая физическая подготовка. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	2	
14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Обучение.	2	
15	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Обучение.	2	
16	Нижняя прямая подача. Совершенствование.	2	
17	Развитие двигательных качеств (Ловкость).	2	
18	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Закрепление.	2	
19	Передача мяча двумя руками сверху у стены. Закрепление.	2	
20	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Обучение.	2	
21	Нижняя прямая подача. Зачет.	2	
22	Учебная игра с элементами волейбола.	2	
23	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Закрепление.	2	
24	Нижняя прямая подача по указанным зонам.	2	
25	Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника.	2	
26	Прием подачи.	2	
27	Учебная игра в волейбол.	2	
28	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4.	2	
29	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование.	2	
30	Нижняя боковая подача.	2	
31	Учебная игра в волейбол. Развитие силы.	2	
32	Верхняя прямая подача. Обучение.	2	
33	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.	2	
34	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу, в различных сочетаниях.	2	
35	Прием мяча с подачи в зону 3.	2	
36	Учебная игра в волейбол. Развитие силовой выносливости.	2	
37	Верхняя прямая подача. Закрепление.	2	
38	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке.	2	
39	Прием мяча с подачи в зону 2.	2	

40	Учебная игра в волейбол. Развитие быстроты.	2	
41	Верхняя прямая подача. Совершенствование.	2	
42	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2	
43	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	2	
44	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	2	
45	Нападающий удар по неподвижному мячу.	2	
46	Верхняя прямая подача по указанным зонам.	2	
47	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Нападающий удар.	2	
48	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча.	2	
49	Верхняя прямая подача. Зачет.	2	
50	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Совершенствование передач.	2	
51	Прямой нападающий удар с разбега.	2	
52	Одиночное блокирование.	2	
53	Учебно-тренировочная игра. Блок.	2	
54	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам.	2	
55	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	2	
56	Учебно-тренировочная игра. Зонное блокирование.	2	
57	Групповые тактические действия в нападении. Обучение.	2	
58	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3.	2	
59	Учебно-тренировочная игра в волейбол. Развитие ловкости.	2	
60	Групповые тактические действия в нападении. Закрепление.	2	
61	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2	
62	Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
63	Система игры в защите «углом вперед».	2	
64	Развитие двигательных качеств (Быстрота). Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
65	Развитие двигательных качеств (Выносливость). Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
66	Развитие двигательных качеств (Координационные способности). Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
67	Развитие двигательных качеств (Гибкость). Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2	
68	Общая физическая подготовка. Учебная игра.	2	
	<b>Всего:</b>	<b>136 часов</b>	

**Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	6 пролетов
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

### Содержание программы

#### **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка (практическая часть):**

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (практическая часть):**

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

#### **Техника нападения (практическая часть):**

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом;
- Передачи мяча.

#### **Техника защиты:**

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

#### **Тактическая подготовка. Тактика нападения:**

- Индивидуальные действия;
- Командные действия.

#### **Тактика защиты:**

- Индивидуальные действия;

- Командные действия.
- Контрольные игры и соревнования:**
- теоретическая часть**
- Правила соревнований.
- практическая часть:**
- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола;
  - Учебно-тренировочные игры.

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики	девочки
1	Бег 30м с высокого старта (с)	5,7	6,0
2	Бег 30м (6х5) (с)	12,0	13,0
4	Прыжок в длину с места (см)	160	150
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	40	35
7	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя	5.0 7.0	4.0 6.0

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2
2	Подача нижняя прямая на точность	2
3	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м)	2

### Список литературы

1. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение» 2008г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
3. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 2007г.
4. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева – Москва «Просвещение» 2007г.
5. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2012г.