

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ГОЛИЦЫНО  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИЛЬИ АНТОНОВИЧА ФРОЛОВА  
(МБОУ СОШ С. ГОЛИЦЫНО ИМЕНИ И. А. ФРОЛОВА)

---

Ул. Московская, д. 43, с. Голицыно, Нижнеломовский район, 442144

Телефон 5-33-38, E-mail: [shkola.golitsyno@bk.ru](mailto:shkola.golitsyno@bk.ru)

ОГРН 102580097589, ИНН 5827008887

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы  
с.Голицыно имени И.А. Фролова  
Протокол от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы с.  
Голицыно имени И. А. Фролова  
\_\_\_\_\_ Н. А. Двужилова  
Приказ № 79 от «31» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
(физкультурно- спортивной) направленности  
«Волейболист»  
8 – 11класс  
Срок реализации: 1 год**

## **I. Пояснительная записка**

### **Рабочая программа кружка «Волейболист» разработана на основе**

• Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75). (п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

• СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейболист» физкультурно-спортивная

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Волейболист»

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейболист», в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья. Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти *особенности* волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как

спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейболист»**

Количество учащихся в объединении 20 человек

Возрастные категории 13-17 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 13 лет

Продолжительность учебных занятий 2 часа

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейболист»: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «Волейболист»

*Образовательные:*

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Условия реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейболист»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям волейбола.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 2 часа раз в неделю.

Занятия проводятся на пришкольной площадке и в спортивном зале.

*Форма организации детей на занятии:* групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Форма проведения занятий:* практическое, комбинированное, соревновательное.

*Формы организации образовательной деятельности*

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

*Формы и способы фиксации результатов:* портфолио учащихся.

*Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:*

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Волейболист» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

### **Ожидаемые результаты:**

*По окончании обучения, учащиеся будут:*

- Владеть техникой прямой подачи в прыжке;
- Уметь принимать мяч от сетки;
- Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;
- Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах;

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные (масса 1 кг)
8. Резиновые амортизаторы
9. Гантели различной массы

10. Мячи волейбольные

(для мини-волейбола)

11. Рулетка 2 штук

-2 штук

-6—8 п

-3—4

-3 шт.

-30 шт.

-25 шт.

-25 шт.

-20 шт.

-30 шт.

-20 штук

-на 15

-2 штук

### **Пю Содержание программы**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура одно из важных средств воспитания подрастающего поколения.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей.

**Краткие исторические сведения о возникновении игры.** Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Соревнования по волейболу среди школьников. Описание игры в мини-волейбол.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

**Правила игры в мини-волейбол.** Правила игры в волейбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1—2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа — поднятие ног с мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда — 50—60 см).

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

*Плавание.* Плавание на 25 м, толчок ногами от бортика, скольжение по воде, работа ногами в воде способом кроль.

*Ходьба на лыжах* без палок, лыжные прогулки, спуск с небольших горок, ходьба на лыжах с ускорением до 50—60 м.

*Основы техники и тактики игры.* Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

**Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** *Передачи мяча:* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения. Передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; отбивание мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером — с места и после приземления.

*Подача мяча:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 6—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, 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

**Техника защиты. Действие без мяча.** *Перемещения и стойки:* стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

**Действия с мячом.** *Прием мяча* сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером — на месте и после перемещений.

**Тактическая подготовка. Тактика нападения.** *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия 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.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. «Веселые старты». Сдача норм комплекса ГТО. Соревнования по мини-волейболу.

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

В группе начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативные требования:

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях человека. Техника безопасности.	1	
2	Размеры площадки. Правила игры.	1	
3	Правила гигиены. Самоконтроль. Контрольные испытания.	1	
4	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.		1
5	Перемещение в стойке. ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).		1
6	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.		1
7	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.		1
8	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.		1
9	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1
10	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
11	Эстафеты с различными способами перемещений.		1
12	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
13	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»		1

14	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.		1
15	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.		1
16	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.		1
17	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		1
18	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.		1
19	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		1
20	Учебная игра мини-волейбол.		1
21	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.		1
22	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.		1
23	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		1
24	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.		1
25	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.		1
26	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
27	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		1
28	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		1
29	Подача и прием мяча в парах.		1
30	Учебная игра мини-волейбол.		1
31	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		1
32	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.		1
33	ОРУ. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.		1

34	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		1
35	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		1
36	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
37	Учебная игра мини-волейбол.		1
38	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).		1
40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		1
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.		1
43	Подача и прием мяча в парах.		1
44	Учебная игра мини-волейбол.		1
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.		1
46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.		1
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.		1
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.		1
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.		1
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.		1
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.		1
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования,		1

	в парах, с разных зон.		
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.		1
55	Учебная игра мини-волейбол.		1
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.		1
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.		1
58	Индивидуальные тактические действия.		1
59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.		1
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		1
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		1
63	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.		1
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.		1
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.		1
67	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.		1
68	Учебная игра мини-волейбол.		1
	Всего : часов	68	

### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

№ П/П	Виды испытаний	Девочки	Мальчики
-------	----------------	---------	----------

1	Бег 30м. с высок старта (с)	6,3	6,1
2	Бег 30м. (Зр. х 10м) (с)	12,8	12,3
3	Бег с изменен. направл. (с)	33,5	32,0
4	Прыжок в длину с места	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	40
7	Метание набивного мяча (1кг.) из-за головы двумя руками (м)		
	Сидя	3,5	4,0
	Стоя	5,0	7,0
	В прыжке	5,5	6,0

## Литература

Учебное пособие «Волейбол»//Под ред. А. Г. Айриянца//Москва 2002.

Периодическая литература «Физическая культура в школе»// 1998, № 3.

Учебное пособие «Волевая подготовка спосменов»// К. П. Жаров, Ю.Д. Железняк// Смоленск 1998.

Учебное пособие «Тактическая подготовка волейболистов»// Ю.Д. Железняк//Смоленск 2000.

Методические указания «120 уроков по волейболу»//Ю.Д.Железняк//Смоленск 1998.

Статья «К мастерству от мини-волейбола, к волейболу»// Смоленск 2003.

«Медицинский справочник тренера»//Москва 2003.