

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ НИЖНЕЛОМОВСКОГО
РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ГОЛИЦЫНО
имени И.А. Фролова
(МБОУ СОШ с.ГОЛИЦЫНО имени И.А. Фролова)

ул. Московская, д. 43, с. Голицыно, Нижнеломовский район, 442144
телефон 5-33-38, E-mail: school-gol@yandex.ru
ОГРН 102580097589, ИНН 5827008887

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Голицыно имени И.А. Фролова
«28» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
с.Голицыно имени И.А. Фролова

Н.А.Двужилова
«28» августа 2025 г. Приказ № 100

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

с. Голицыно, 2025г.

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 12 человек

Возрастные категории 13-17 лет

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 13 лет

Продолжительность учебных занятий 1.5 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	12.
2. Стойки волейбольные	-2 штук
3. Гимнастическая стенка	-2 штук
4. Гимнастические скамейки	-6—8 п
5. Гимнастические маты	-3—4
6. Скакалки	-3 шту.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)	-30 шту
8. Резиновые амортизаторы	-25 шту
9. Гантели различной массы	-20 шту
10. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)	-30 шту
	-20 шту
11. Рулетка	-на 15
	-2 штук

II 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 — поднимание 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, брошенного 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	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Контрольные испытания.		1
35	Учебная игра мини-волейбол.точность.		1
	Всего часов		35

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 Стоя В прыжке		
		3,5	4,0
		5,0	7,0
		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.

