

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №44 имени Маршала Советского Союза Г.К.Жукова»**

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ЦО № 44  
От «23»\_05\_\_2023\_г.  
Протокол \_8\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ЦО № 44  
\_\_\_\_\_ М.В. Трусова

Приказ № 410-О  
«23\_»\_05\_\_2023\_г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа\_спортивной\_направленности  
«Волейбол»**

(полное название курса)

\_\_\_\_\_14-17 лет\_\_\_\_\_

(возраст обучающихся)

срок реализации \_1\_год

Автор-составитель программы:  
\_Семаненков Е.Б. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
учитель физической культуры

## **«Волейбол» 14-18 лет**

### **Аннотация к программе**

Рабочая программа по спортивной секции « Волейбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силою и ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей и подростков 14-18 лет, прошедших обучение в группах начальной подготовки.

При наличии достаточного уровня подготовки и соответствующего возраста, подросток может подключиться к занятиям в учебно-тренировочных группах, минуя группы начальной подготовки. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10 – 15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая. Всего занятий в год – 34, 34 недели, 136 часов.

### **Цели и задачи работы секции**

Цель:

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва

**Задачи:**

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
- Повышение общей физической подготовленности .Развитие специальных физических способностей.

## **Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;  
метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);  
предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);  
в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.  
Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Материально-технические условия:**

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

1. Сетка волейбольная - 2 штуки.
2. Стойки волейбольные - 2 штуки.
3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
5. Гимнастические маты - 3 штуки.
6. Скакалки - 30 штук.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Резиновые амортизаторы - 25 штук.
9. Гантели различной массы - 20 штук.
10. Мячи волейбольные - 30 штук.  
(для мини-волейбола) - 20 штук.
11. Туристическое снаряжение

- для походов - на 15 – 20 человек.  
12. Рулетка - 2 штуки.  
13. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

## **Краткое содержание изучаемого курса первого года обучения**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

### **2. История развития волейбола.**

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

### **4. Гигиена волейболиста**

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

### **5. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

### **6. Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
- прием подачи,
- передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,

- командные действия.

## **7. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **8. Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

## **9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

## **10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

### **Практические занятия по технике нападения.**

**Действия без мяча. Перемещения и стойки:** - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперед; -перемещения приставными шагами спиной вперед;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:** - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

**Подача мяча:** - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.** Приём мяча:

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

## Командные действия.

### Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

**Контрольные игры и соревнования.** Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя (м)	5,0	6,0
	- в прыжке с места (м)	7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки.. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

### Учебно- тематическое планирование

№	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	2		2
2	Упражнения на развитие основных движений	2	10	12
3	Специальная физическая подготовка		16	16
4	Упражнения для быстроты и прыгучести		8	8
5	Общая физическая подготовка		8	8
6	Игра в волейбол	2	14	16
7	Выполнение зачетных требований		6	6
ИТОГО		6	62	68

#### **Ожидаемые результаты. Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки.**

##### **Должны:**

- Знать и уметь делать основные движения.
- Уметь делать разминку.
- Уметь играть в парах.
- Уметь подавать мяч в любые зоны.
- Знать правила гигиены после занятий.
- Уметь делать удары в прыжке.
- Подавать мяч из разных точек.
- Уметь переключаться из скоростных действий к медленным.
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут.
- 

##### **Критерии оценки результатов**

- «ПЯТЬ» Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегает в равномерном темпе, делает приемы сверху и снизу, подает мяч в зоны, умеет делать нападающие удары в прыжке.

- «ЧЕТЫРЕ» Знает основные движения, бегают в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений, подает мяч в три зоны.

- «ТРИ» Бегают в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки, не знает приемов, не умеет подавать мяч.

### **Основные направления содержания деятельности.**

Во время секций основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных занятий на практике, в ходе проведения подвижных игр. В секции по волейболу используются многократное повторение обще-развивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Часто используются игры в парах для обучения приемов, подач в зоны. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в волейбол. Конечно нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных, на укрепление здоровья.

Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

### **Способы контроля**

1. Тестовые упражнения.
2. Зачеты
3. Выполнение обще-развивающих упражнений.
4. Соревнования.

### **Методическое обеспечение программы.**

- 1). Составление программы.
- 2). Разработка конспектов, планов.
- 3). Сбор и подготовка информационного материала.
- 4). Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
- 5). Оформление информационных стендов.
- 6). Выполнение зачетных требований.

### **Библиографический список**

1. Настольная книга учителя физической культуры ( под.ред. Коффмана).
2. Волейбол: игра связующего- М: ФиС, 1984- 96с.
3. Спортивные игры. (под ред. Г. Н. Николаева) 1998- 46с.
4. Правила игры в волейбол. (под ред. М. В. Петровой)М.,1999- 30с

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

Нед ели	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовле нности обучающих ся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I четверть –16 часов, 8 недель</b>									
1 неде ля		Комбинир ованный	2	Теоретические сведения. Техника безопасности на занятиях. Передачи мяча назад через голову. Учебная игра в волейбол.		Текущий			
2 неде ля		Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
3 неде ля		Совершен ствования	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
4 неде ля		Совершен ствования	2	Тактические действия в защите. Упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>II четверть –16часов, 8 недель</b>									
9 Нед еля		Комбинир ованный	2	Прием одной подачи снизу с последующим падением.упражнения с набивными и теннисными мячами, Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
10 неде ля		Совершен ствования	2	Нападающий удар с передачи, стоя спиной к нападающему. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Челноч ный бег		
11 неде ля		Совершен ствования	2	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Подним а ние туловищ а изполож е ния лежа.		
12 неде ля		Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
13 неде ля		Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре ситуации тактико- технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку .		
14 неде ля		Комплекс ный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

15 неде ля		Комплек сный	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Практическая игра « Волейбол».	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		
16 неде ля		Совершен ствования	2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»

Тем а уро ка	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготов ленности обучающих ся	Вид контроля	Домаш нее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Шчетверть –20 часов, 10недель</b>									
17 неде ля		Совер шенст вовани я	2	Подачи и прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.перекаты, кувырки.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
18 неде ля		Совер шенст вовани я	2	Прием и передача мяча. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

19 неде ля		Совер шенст вовани я	2	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
20 неде ля		Компл ексный	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Учебная игра волейбол.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
21 неде ля		Совер шенст вовани я	2 2	Нападающий удар и блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игра: баскетбол	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
22 неде ля		Компл ексный	2 2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выпо лнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
23 неде ля		Совер шенст вовани я	2 2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
24 неде ля		Комби ниро ванный	2 2	Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
25 неде ля		Совер шенст вовани я	2	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		
26 неде ля		Совер шенст вовани я	2	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета.	<b>Уметь:</b> вып олнять технические действия	Текущий	Передач и мяча над собой		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ «Волейбол»**

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>IV четверть – 16 часов, 8 недель</b>									
27 неделя		Комбинированный	2	Нападающий удар и блокирование, страховка. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Отжимания от пола		
28 неделя		Совершенствования	2	Прием мяча, отскочившего от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием (три касания). Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Челночный бег		
29 неделя		Совершенствования	2	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		
30 неделя		Комплексный	2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Подтягивание		
31 неделя		Совершенствования	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки в длину с места.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Прыжки через скакалку		
32 неделя		Комплексный	2	Кроссовый бег. Учебная игра в волейбол с заданием. Спортивные игры: баскетбол, футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	Хлопки в упоре лежа		

33 неде ля		Совер шенст- вовани я	2	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи. Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Подтяги вание		
34 неде ля		Комби ниро- ванный	2	Оценка техники выполнения верхних и нижних передач мяча, подачи мяча на точность. Прыжки через препятствие.	<b>Уметь:</b> вып олнять в игре технические действия	Текущий	Отжима ния от пола		