

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_/Головнев С.М./

Протокол № \_\_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по

ВР:

\_\_\_\_\_/Курчавая О.С./

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Приказ от 30.08.2023 г №01-11-31

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Базовый уровень

Срок реализации 1 год

Возраст детей 11-16 лет

Руководитель:  
Васильев И.Ю.

2023 - 2024 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных развивающих программ, Москва, 2015г. Программа курса рассчитана на 136 учебных часов (4 часа в неделю).

### **Актуальность программы.**

Так как секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

### **Цели и задачи:**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний,
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

### **Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы проведения: индивидуальная, фронтальная. Групповая, поточная.

### **Материально-техническое обеспечение занятий.**

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

1. сетка волейбольная – 2 шт.
2. стойки волейбольные – 2 шт.
3. гимнастические стенки – 6-8 шт.
4. гимнастические скамейки – 3-4 шт.
5. гимнастические маты – 3 шт.
6. скакалки – 20 шт.
7. мячи набивные – 15 шт.
8. резиновые амортизаторы – 15 шт.
9. мячи волейбольные (для мини-волейбола) – 15 шт.
10. рулетка – 1 шт.
11. макет площадки с фишками – 2 комплекта.

### **Учебно-тематический план.**

№	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	5
2	Специальная подготовка техническая	78
3	Специальная подготовка тактическая	27
4	ОФП	16
5	Соревнования	10
	Итого:	136

### **Содержание программы.**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правилам соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Календарный учебный график программы

### 1. Продолжительность учебного года в МКОУ «Сучковская СОШ»

Начало учебного года – 01.09. 2023 г.

Начало учебных занятий – 01.09.2023 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	40 мин
Промежуточная аттестация	17.04.2024-19.05.2024
Окончание учебного года	24.05.2024
Осенние каникулы	28.10.2023-05.11.2023
Зимние каникулы	30.12.2023-08.01.2024
Весенние каникулы	23.03.2024-31.03.2024
Летние каникулы	25.05.2024-31.08.2024

### 2. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

### 3. Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МКОУ «Сучковская СОШ»

Продолжительность занятий : 6,5-18 лет- 40 мин.; перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10-15 минут.

### 4. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Занятия детей в учебных группах и объединениях проводятся:

- по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов и др.

**Календарно-тематическое планирование секции «Волейбол»  
(136 часов)**

№ занятия с начала курса	№ занятия с начала раздела	Что пройдено на уроке
1-2	1-2	Правила по технике безопасности на занятиях волейболом Изучение верхней передачи мяча.
3-4	3-4	Закрепление навыка передачи мяча сверху.
5-6	5-6	Обучение передачи мяча снизу двумя руками.
7-8	7-8	Основные стойки, перемещения и остановки.
9-10	9-10	Нижняя и верхняя передачи.
11-12	11-12	Нижняя и верхняя передачи.
13-14	13-14	Введение в начальные игровые ситуации.
15-16	15-16	Отбивание мяча кулаком через сетку.
17-18	17-18	Правила игры. Нижняя и верхняя передачи.
19-20	19-20	Нижняя боковая подача.
21-22	21-22	Основные стойки, перемещения и остановки.
23-24	23-24	Введение в начальные игровые ситуации.
25-26	25-26	Верхняя передача в прыжке.
27-28	27-28	Общая и специальная физическая подготовка.
29-30	29-30	Нижняя и верхняя передачи мяча.
31-32	31-32	Верхняя передача в прыжке.
33-34	33-34	Нижняя боковая подача.
35-36	35-36	Двухсторонняя контрольная игра.
37-38	37-38	Основные стойки, перемещения и остановки.
39-40	39-40	Подвижные игры и эстафеты.
41-42	41-42	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.
43-44	43-44	Двухсторонняя игра в волейбол.
45-46	45-46	Подводящие упражнения для нападающих действий.
47-48	47-48	Нижняя боковая и подача.
49-50	49-50	Передачи для нападающих действий.
51-52	51-52	Нападающий удар с собственного подбрасывания.
53-54	53-54	Нижняя боковая и прямая подачи.
55-56	55-56	Двухсторонняя игра в волейбол.
57-58	57-58	Передачи для нападающих действий.
59-60	59-60	Организация и проведение соревнований.
61-62	61-62	Двухсторонняя игра в волейбол.
63-64	63-64	Подвижные игры и эстафеты.
65-66	65-66	Контрольная игра, соревнования.
67-68	67-68	Основные стойки, перемещения и остановки.
69-70	69-70	Верхняя передача над собой и вперед.
71-72	71-72	Нижняя и верхняя передачи.
73-74	73-74	Нижняя боковая и прямая подачи.
75-76	75-76	Обучения разбегу и прыжку для нападающих действий.

77-78	77-78	Введение в начальные игровые ситуации.
79-80	79-80	Общая и специальная физическая подготовка.
81-82	81-82	Обучение нападающему удару.
83-84	83-84	Двухсторонняя игра в волейбол.
85-86	85-86	Упражнения в парах с мячом.
87-88	87-88	Техника верхней подачи.
89-90	89-90	Нижняя и верхняя передачи.
91-92	91-92	Обучение нападающему удару.
93-94	93-94	Совершенствование техники верхней подачи мяча.
95-96	95-96	Нападающий удар и блокирование.
97-98	97-98	Двухсторонняя игра в волейбол.
99-100	99-100	Подвижные игры и эстафеты.
101-102	101-102	Нижняя передача над собой и за спину.
103-104	103-104	Нападающий удар и блокирование.
105-106	105-106	Совершенствование нападающего удара и приема мяча снизу.
107-108	107-108	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
109-110	109-110	Техника верхней подачи.
111-112	111-112	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.
113-114	113-114	Техника игры в волейбол.
115-116	115-116	Совершенствование передач мяча.
117-118	117-118	Игры и эстафеты с элементами волейбола.
119-120	119-120	Закрепление техники передачи мяча.
121-122	121-122	Двухсторонняя игра в волейбол в три касания.
123-124	123-124	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов.
125-126	125-126	Обучение нападающему удару. Совершенствование техники верхней передачи.
127-128	127-128	Закрепление техники верхней подачи мяча.
129-130	129-130	Упражнения в парах с мячом. Основные виды перемещений к мячу.
131-132	131-132	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу.
133-134	133-134	Итоговая аттестация в форме тестирования по выполнению нормативов
135-136	135-136	Двухсторонняя игра в волейбол.