

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом от «02» сентября 2022 г.  
№ 116-ОД

**Дополнительная образовательная программа**  
**«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год  
Составитель: Чупров А.О.

Хабариха 2022 г.

## Пояснительная записка

Программа кружков рассчитана на школьников 13-18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Работ секций предусматривает содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подготовку общественного актива спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

Основной показатель секций – выполнение программных нормативов, требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, тактической, технической, теоретической подготовке.

Основной принцип работы в группах – универсальность. Это и укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, приёму, передаче, ведению мяча, броскам.

На протяжении года соотношение физической и технической подготовки меняется. В первой половине учебного года больше внимания уделяется физической подготовке, а во второй половине технической.

Дальнейший принцип работы – это всесторонняя подготовка учащихся, а так же знакомство с элементами игровой специализации.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Обучение основам техники и тактики игры;
- Приобретение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Четыре раза в год проводятся контрольные занятия в виде нормативов, соревнований (спартакиада школы), участие в различных соревнованиях.

Для школьников 16-17 лет предусмотрено обучение судейству игры. С этой целью даётся задание проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Здесь они могут самостоятельно проводить тренировку с более младшими ребятами. Каждый из них должен уметь вести технический протокол игры, подавать заявку, составлять таблицу.

### **Требования к уровню подготовки учащихся в соответствии с их возрастом и нормативами**

Техническая подготовка:

1. Передача на точность из зоны 3 в зону 2 и 4 (расстояние 3,5 м) не более 5 попыток.
2. Через сетку. На противоположной стороне очерчивается зона (в зоне 1, 5 и 6), куда надо послать мяч. Расстояние 3 м. 5 попыток в каждую зону. Нападающий удар в зону 1, 5, 6.

Тактическая подготовка:

Действия при приёме мяча в поле - выбор способа. Действия в соответствии с заданием сложности.

1. Выбор способа приёма мяча (по заданию) – 15 попыток.

2. Приём мяча от нападающего удара – 10 попыток.

### Физическая и техническая подготовленность

№ п/п	Вид упражнения	Количество	
		Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места (м)	1,5	1,7
2.	Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами (м)	0,35	0,45
3.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м): <ul style="list-style-type: none"><li>• Сидя</li><li>• В прыжке с места</li></ul>	5 7,5	6 9,5
4.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в 4 зону	4	4
5.	Подача верхняя прямая в пределах площадки	3	3
6.	Приём мяча после подачи, с передачей в 3 зону	3	3
7.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8	8
8.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны 5 и 6	3	3
9.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2)	3	3

## Тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	0,5	
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	0,5	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	0,5	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	0,5	
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	0,5	
6.	Место занятий. Оборудование и инвентарь.	0,5	
7.	Основные методики обучения и тренировки.	0,5	
8.	Общая и специальная физическая подготовка.	0,5	4
9.	Основы техники и тактики волейбола. Учебные игры.	1	19
10.	Контрольные занятия. Соревнования.		4
11.	Инструкторская и судейская подготовка.	2	
<b>Всего</b>		<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование по волейболу

№ занятия п/п	Тема занятия	Дата проведения	Корректировка	Согласование с завучем
1.	Физическая культура и спорт в России и зарубежом. ОФП.			
2.	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП.			
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы техники перемещения.			
4.	Влияние физических упражнений на организм человека. СФП.			
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований. СФП.			
6.	Место занятий, оборудование и инвентарь. Основы методики обучения и тренировки.			
7.	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики волейбола. Техника приёма и передачи мяча.			
8.	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в защите.			
9.	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в нападении.			
10.	Техника подачи. Техника нападающего удара. Разбег. Учебные игры.			
11.	Техника нападающего удара. Основы техники защиты (блокирование). Учебные игры.			
12.	Техники блокирования. Учебные игры.			
13.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
14.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
15.	Контрольные занятия. Соревнования.			
16.	Контрольные занятия. Соревнования.			

17.	Физическая культура и спорт в России и зарубежом. ОФП.			
18.	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП.			
19.	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы техники перемещения.			
20.	Влияние физических упражнений на организм человека. СФП.			
21.	Правила игры, организация и проведение соревнований. СФП.			
22.	Место занятий, оборудование и инвентарь. Основы методики обучения и тренировки.			
23.	Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики волейбола. Техника приёма и передачи мяча.			
24.	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в защите.			
25.	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в нападении.			
26.	Техника подачи. Техника нападающего удара. Разбег. Учебные игры.			
27.	Техника нападающего удара. Основы техники защиты (блокирование). Учебные игры.			
28.	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.			
29.	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.			
30.	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.			
31.	Индивидуальные действия в нападении. Учебные игры.			
32.	Комбинации во время игры. Учебные игры.			
33.	Промежуточная аттестация. Выполнение нормативов.			

34.	Контрольные занятия. Соревнования.			
-----	------------------------------------	--	--	--



## **Содержание программы по волейболу**

### **1. Физическая культура и спорт в России и за рубежом – 0,5 ч.**

Правовые основы. Понятие о физической культуре, личности. История волейбола. Сборная России. Сборные стран лидеров. Спорт высших достижений.

### **2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль – 0,5 ч.**

Гигиенические требования к проведению занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятию волейболом. Понятия о травмах их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжениях связок. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение спортивных травм.

### **3. Сведение о строении, функциях организма человека -0,5 ч.**

Костная и мышечная система и её развитие. Связки, суставы, сухожилия.

### **4. Влияние физических упражнений на организм человека – 0,5 ч.**

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижных суставов.

### **5. Правила игры, организация и проведение соревнований – 0,5 ч.**

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Форма игроков. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш. Счёт и результат игры. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Обязанности судей

### **6. Место занятий. Оборудование и инвентарь – 0,5 ч.**

Площадка для игры. Разминка. Спортивный инвентарь.

## **7. Основные методики обучения и тренировки – 0,5 ч.**

Обучение и тренировки как единый процесс формирования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Применение дидактических принципов.

## **8. Общая и специальная физическая подготовка – 0,5 ч.**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки. Их особенности с учётом возраста занимающихся в спортивной секции.

## **Практические работы - 4 ч.**

## **9. Основы техники и тактики волейбола. Учебные игры. - 1 ч.**

Средства и методы технической и тактической подготовки. Командные действия в нападении и защите.

## **Практические работы - 15 ч.**

*Техника нападения:*

- Действия без мяча. Сочетание способов перемещения и стоек с техническими приёмами.
- Действия с мячом:
  - Передача сверху двумя руками из глубины площадки для наподдающего удара. Передача сверху двумя руками от сетки, стоя спиной по направлению. Передача сверху двумя руками в прыжке. Подача мяча - верхняя прямая. Нападающие удары из 4, 3, 2 зоны с высокими и средними подачами.

*Техника защиты:*

- Действия без мяча. Остановка прыжков. Падения и перекаты, после падения. Согласование способов перемещений с основными стойками.
- Действия с мячом:
  - Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность. Приём мяча снизу двумя руками с ударов из зон 4, 3, 2. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом;
  - Блокирование. Одиночное блокирование прямого наподдающего удара по ходу из 4, 3, 2 зоны. Двойное блокирование.

#### *Тактика нападения.*

- Индивидуальные действия нападающих. Выбор места для выполнения второй подачи в зоне 2, стоя спиной по направлению. Выполнение подач (верхней прямой). При действиях с мячом – чередование способов подач (верхней и нижней). Вторая подача из 3 зоны игроку, к которому связующий обращен спиной;
- Групповые действия. Взаимодействие игроков при второй передаче из зон 6, 1 и 5 игроком 2 зоны (при приеме от передач и подач);
- Командные действия. Приём мяча от подач и первая передача в зону 3. Вторая – к которому связующий стоит спиной. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

#### *Тактика защиты.*

- Индивидуальные действия нападающих. Выбор места при приёме верхней и нижней подачи. Определение времени для отталкивания при блоке, своевременного выброса рук над сеткой. При действиях с мячом – выбор приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с падением).
- Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча с подачи, передачи, нападающего удара.
- Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи, когда игрок 3 зоны оттянут и находится в зоне 4. После приёма игрок 4 зоны идёт на вторую передачу в зону 3. Игрок 3 зоны остается в 4 зоне и играет в нападении. Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника с применением групповых действий.

## **10. Контрольные занятия. Соревнования.**

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры в действиях отдельных игроков. Разбор игры. Анализ полученных результатов.

### **Практические работы -8 ч.**

## **11. Инструкторская и судейская практика - 2 ч.**

- Составление упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- Проведение занятия по технике игры;

- Проведение соревнований в школе. Выполнение обязанностей главного судьи;
- Анализ технических приёмов и тактических действий.

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Спортзал 9<sup>х</sup> 18 м, оборудованный раздевалками, туалетами, душевыми, снарядной комнатой. В спортзале имеются шведские стенки – 10 шт., волейбольные стойки, баскетбольные щиты с кольцами – 4 шт.
2. Тренажёрный зал.
3. Спортивную площадку, на которой расположено: футбольное поле размером 60<sup>х</sup>90 м с футбольными воротами, волейбольная площадка с металлическими стойками, мини-футбольное поле, беговая дорожка 100 м, прыжковая яма и др.
4. Лыжная база в помещении школы с лыжным инвентарём – 40 комплектов.
5. Лыжная трасса до трёх километров с освещением 300 м
6. Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, скамейки гимнастические, секундомеры, скакалки, насос ручной, лента измерительная и др.

## Физическая подготовка

### *Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без инвентаря: индивидуально и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег, выпады).

### *Легкоатлетические подготовка.*

- Бег, бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 20-30 м, 30-40 м, на 50 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег. Бег с препятствиями 60-100 м. Кросс до 2000 м. Прыжки в высоту, длину. Метание мячей.
- Ходьба на лыжах. Основные способы. Эстафета.

### *Специальная физическая подготовка.*

- Упражнения для привития навыков быстроты. Ответные действия по зрительному сигналу. Бег 5, 10, 15 м из исходных положений. Челночный бег 5, 10 м с прерывистым переставным шагом, с набивным мячом. Бег в колоннах, в шеренге, вдоль границ площадки. По сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления, повороты в прыжке на 360°.
- Упражнения для развития прыгучести. Приседания со взмахом рук вверх, прыжок вверх с набивным мячом.

Упражнения с отягощением (мешок с песком до 6 кг для девушек и до 10 кг для юношей).

Упражнения со штангой. Масса штанги устанавливается в процентном отношении массы тела спортсмена, с учётом характеристик упражнения (приседания до 80 %, выпрыгивание до 20 %). Многократные броски набивного мяча. Прыжки на обеих ногах спиной вперёд также с отягощением. Выпрыгивание на маты. Прыжок вверх с доставанием предмета и т.д.

- Упражнения необходимые для выполнения приёма и передачи мяча. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения кистей. Сжимание и разжимание пальцев. Из упора у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов. Броски и приём мяча в движении. Броски через сетку и в стену.
- Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подач. Круговые движения рук. Упражнения с эспандерами. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом. Многократные удары.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча с активным движением кистей (сверху вниз стоя на месте, в прыжке через сетку). Имитация.

Метание теннисного мяча в сетку на дальность. Повторение ударного движения, нападающих ударов. Многократное выполнение нападающих ударов с собственным набрасыванием, набрасыванием связующего.



### **Используемая литература:**

1. Зверев С.М. Программа для общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции.
2. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы.
3. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы.
4. Фурмянов Г.А. Правила волейбола.
5. Фурмянов Г.А. Программа физической подготовки по волейболу.
6. Фурмянов Г.А. Игра в мини-волейбол.