

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа №3 имени Н.Н. Федутенко»  
Ракитянского района Белгородской области

**Рассмотрено**  
на заседании  
педагогического совета  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№3 им. Н.Н. Федутенко»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**Согласовано**  
Заместитель директора  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№3 им. Н.Н. Федутенко»  
\_\_\_\_\_/Бойко А.А./  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Утверждено**  
Директор  
МОУ «Ракитянская средняя  
общеобразовательная школа  
№3 им. Н.Н. Федутенко»  
\_\_\_\_\_/Шатная М.Н./  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**дополнительного образования  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст учащихся: 11-16 лет**

**Срок реализации программы: 1 год (34 часа)**

**Уровень программы: базовый**

Автор-составитель:  
Петинов В.П.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская общеобразовательная школа № 3 им. Н. Н. Федутенко»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Волейбол"- физкультурно-спортивной направленности, базового уровня.

Автор-составитель программы Петин Вячеслав Петрович, учитель муниципального общеобразовательного учреждения "Ракитянская средняя общеобразовательная школа №3 имени Н.Н. Федутенко".

Год разработки программы: 2022 г.

Рабочая программа по спортивной секции волейбол в 5-9 и 10-11 классах составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. –М.:Просвещение, 2011.- 77с. » .

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Волейбол" рассмотрена и принята на заседании Педагогического совета от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г., протокол № \_\_\_\_.

**Содержание**

Пояснительная записка	3
Цели и задачи	3
Содержание предмета	4
Контрольные испытания	5
Перечень учебно-методических средств обучения	6
Тематическое планирование	7
Календарно – тематическое планирование	7

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по спортивной секции волейбол в 5-9 и 10-11 классах составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.:Просвещение, 2011.- 77с. » .

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

#### **Цели и задачи:**

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

Цель программы- углубленное изучение спортивной игре 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;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

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

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

Наглядные методы: применяю в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: игровой и соревновательный методы применяю после того, как у учащихся образовались навыки игры.

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

**Часы учебного времени.** Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов. Занятие проводится 45 минут.

**Формы организации учебного процесса.** Индивидуальный, групповой, поточный, фронтальный.

### **Требование к уровню подготовки обучающихся**

#### **обучающийся должен знать**

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствования и функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила поведения и техники безопасности на уроках волейбола;
- наименования разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, нижней прямой подачи, прямого нападающего удара;
- упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;
- основные правила соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного арбитра (разрешение на подачу, подающая команда, мяч в поле, мяч за, двойное касание, четыре удара).

#### **обучающийся должен уметь**

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на спортивной секции волейбола;
- выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками (нижняя передача мяча);
- выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку в определенные зоны волейбольной площадки;
- выполнять прямой нападающий удар;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного арбитра;
- проводить подвижные игры с элементами волейбола;
- проводить судейство по волейболу

### **Содержание программы учебного предмета**

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

**Теория (2 часа)** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры.

#### **Техническая подготовка(18)**

**Овладение техникой передвижений и стоек.** Стойка игрока. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед.

Сочетание способов перемещений.

**Овладение техникой приема и передач 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 , с собственного подбрасывания. Прием и передача мяча снизу,

прием и передача мяча сверху. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над

собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Совершенствование передачи мяча над собой

**Овладение техникой подачи:** нижняя прямая; подача нижняя боковая; нижняя подача на точность; верхняя прямая подача.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

#### **Тактическая подготовка(7)**

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). Взаимодействие 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.

#### **Общефизическая подготовка(4)**

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, прыжки с места в длину, вверх.

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

#### **Соревнования(4)**

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

#### **Формы и средства контроля**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится два раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств:

**Контрольные испытания.**

**Общефизическая подготовка.**

**Бег 30 м 6X5 м.** На расстоянии 5 м чертят две линии –стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащиеся бежит , преодолевая 5м шесть раз.

**Прыжок в длину с места.**

**Многоскоки.**

**Техническая подготовка.**

**Испытания на точность передачи.** Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании , а также качество исполнения передачи.

**Испытания на точность передачи через сетку.** На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона испытания

**Испытания на точность подачи.** Основные требования : при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки.

**Испытания на точность нападающего удара.** Требования к этим испытаниям состоят в том , чтобы испытуемые качественно , в техничном отношении , смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6, 5,из зон 4,2.

**Тактическая подготовка.**

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

1.Выбор способа приёма мяча( по заданию).

2.Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к стенке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

**Проверка знаний правил судейства** осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3 год обучения).

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

**Учебно-тематический план**

№	Содержание	Кол-вочасов
1	Теория	2
2.	Специальная подготовка техническая	20
3.	Специальная подготовка тактическая	4
4.	Общая физическая подготовка	4
5.	Соревнования	4
		34

**Календарно-тематическое планирование:**

№ п/п	дата		Наименование разделов и тем
	по плану	фактич ески	
1.			Т.Б. на занятиях при проведении спортивной игры волейбол. Правила игры волейбол. Основная стойка и перемещение. П/И. «Перестрелка»
2.			Правила игры. История возникновения волейбола. Многоскоки, прыжки. П/и. «Вороны и воробьи».
3.			Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Поймай и передай».
4.			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Разучивание передачи мяча сверху двумя руками. Игра «Свеча»
5.			Разучивание техники передачи мяча над собой. Игра «Снайперы»
6.			Разучивание передачи мяча над собой. Игра «Снайперы»
7.			Многоскоки, прыжки, бег 30 м. Игра «Спиной к финишу».
8.			Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Игра «Пионербол».
9.			Стойка игрока. Перемещение в стойке Нижняя прямая подача мяча. Игра «Перестрелка»
10.			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра «Не урони мяч».
11.			Соревнование. Игра «Двумя мячами через сетку».
12.			Закрепление техники нижней прямой подачи мяча. Учебная игра. Стойка игрока. Перемещение в стойке Нижняя прямая подача мяча. Игра «Перестрелка»
13.			Обучение приема мяча сверху двумя руками. Игра «Пасовка волейболиста». Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.Игра «Не урони мяч».
14.			Повторение приема мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
15.			Повторение приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
16.			Соревнование. Игра в пионербол.
17.			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.Повторный инструктаж по Т.Б на занятиях «волейбол»
18.			Многоскоки, прыжки, челночный бег . Игра «Мяч над головой».
19.			Сочетание способов передвижения .Игра «Не урони мяч».
20.			Нижняя прямая подача. Игра «Сумей подать»
21.			Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками. «Стремительные передачи».
22.			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. «Мяч в воздухе».
23.			Соревнование. Игра «Мяч в стену».
24.			Закрепление приема мяча снизу. «Жонглеры»



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская общеобразовательная школа № 3 им. Н. Н. Федутенко»

			Учебная игра в волейбол.
25.			Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»
26.			Многоскоки, прыжки, челночный бег , бег 30 м . Игра «Двумя мячами через сетку». Закрепление приема мяча снизу. «Жонглеры» Учебная игра в волейбол.
27.			Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра «Сумей принять». Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч» Многоскоки, прыжки, челночный бег , бег 30 м . Игра «Двумя мячами через сетку». Закрепление приема мяча снизу. «Жонглеры» Учебная игра в волейбол.
28.			Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Учебная игра. Игра «Пасовка волейболистов»
29.			Передача мяча двумя руками в парах. Эстафета «Передал –садись».
30.			Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра «Мяч в стену».
31.			Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.
32.			Многоскоки, прыжки, челночный бег , бег 30 м . Учебная игра в волейбол.
33.			Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Соревнование. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
34.			Соревнование. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

**Перечень учебно-методических средств обучения**

**Литература для учителя**

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ракитянская общеобразовательная школа № 3 им. Н. Н. Федутенко»

Баландин, Г.А. Урок в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, -М.: Советский спорт, 2002.

Ковалько, В.И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько .-М.: Советский спорт, 1960.

Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячом / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -М.

:

Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Клещев Ю.В. Волейбол СпортАладем Пресс, 2003г.

Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. «Волейбол» Учебник для инструкторов физической культуры.

Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002.

Никифоров А.А., Серeda Н.С. Проведение учебных и внеклассных занятий с учащимися по народным и массовым видам спорта.- Издательство БелРИПКППС, 2008

**Литература для учащихся:**

Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.

Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях, - М. : Просвещение, 1998.