

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МКОУ Унерской СОШ
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА:

и.о. директора
МКОУ Унерской СОШ
Гаммершмидт М.А.



от 29.08.2025 г.

**Рабочая программа
дополнительного образования**

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Егоров. Е.А.,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу составлена на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич. - М.Просвещение, 2010г.; пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2012 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004,.Соответствует базисному учебному. Срок реализации программы – 1 год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Волейбол».

Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка.

Место программы в образовательном процессе

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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

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 – углублённое 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;
- отбор лучших учащихся для участия в районных и областных соревнованиях.

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, правила 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.

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 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 обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

- **знать:**
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по волейболу;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

№ занятия	Кол-во часов	Темы	Содержание материала	Дата проведения	
				план	факт
1	1	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Форма для занятий.	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола		
2,3,4	3	Правила игры и методика судейства. Техника игроков.	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.		
5,6,7	3	Техническая подготовка волейболиста	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определения и исправления ошибок. Задачи тренировочного процесса. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовка		

7,8,9	3	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков. Нормативные требования и испытания по техническим подготовкам. "Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.		
10,11,12	3	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.		
13	1	Методика тренировки волейболистов	Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.		
14,15	2	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.		
16,17	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		

18,19	2	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.		
-------	---	---	---	--	--

Обучение техники подачи мяча:					
20,21	2	Обучение технике нижней прямой подачи	Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
22,23	2	Обучение технике нижней боковой подачи	Подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
24,25,26	3	Обучение технике верхней прямой подачи	Подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче:		
27,28,29	3	Обучение технике верхней боковой подачи	Подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
30	1	Обучение укороченной подачи	Специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;		
31,32,33	3	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад		

34,35,36	3	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;		
37,38,39	3	Обучение технике передач снизу	Подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу		
40,41,42,43,44	5	Обучение технике нападающих ударов	Подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены.		

Техника защиты:					
45,46,47	3	Обучение технике приема подач	упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;		
48,49	2	Обучение технике приема мяча с падением	- на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь		
50,51,52	3	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения); имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре); упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)		

Изучение тактики игры в волейбол					
Тактика нападения:					
53,54,55	3	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.		

56	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
Тактика защиты:					
57,58	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
59,60	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.		
61,62,63	3	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.		
64,65,66,67	4	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.		
68,69,70	3	Обучение отвлекающим действиям при	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий		

		нападающем ударе	защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.		
71,72,73	3	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
74,75,76	3	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
77,78,79	3	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
80,81,82	3	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.		
83,84,85,86	4	Обучения Взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.		

87,88,89	3	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
90,91,92	3	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
93,94	2	Обучение командным действиям в защите	Учебная игра с заданием.		
95,96	2	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Проведение инструктажа по технике безопасности на соревнованиях.		
97,98	2	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.		
99,100,101	3	Верхняя прямая подача	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.		
102,103,104,105	4	Нападающий удар	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.		
106,107,108	3	Обучение командным действиям	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.		

109,110,111	3	Обучение командным действиям	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.		
112,113,114	3	Обучение командным действиям	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1		
115,116, 117,118	4	Обучение командным действиям	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).		
119,120,121, 122,123	5	Обучение командным действиям	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.		
124,125, 126,127	4	Обучение командным действиям	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).		
128,129, 130,131	4	Обучение командным действиям	Прямой нападающий удар по ходу сильной руки из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара		
132,133, 134,135	4	Обучение командным действиям	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.		
136,137, 138,139	4	Обучение командным действиям	Передача двумя руками в прыжке. Чередование способов подач.		
140-153	13	Обучение командным действиям	Разминка. Спортивная игра «Волейбол»		

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. *Общефизическая подготовка.*

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи.

Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

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

1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
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.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Учебная литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол; Внеклассная работа. Спортивные секции: «Волейбол». (Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
2. «Физическое воспитание учащихся 9-11классов». Пособия для учителя. Авторы В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Просвещение, 2012г.
3. «Организация работы спортивных секций в школе». Программы и рекомендации. Автор-составитель А.Н.Каинов. Волгоград. Учитель 2012год.
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2012.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2013.
6. «Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований». – Омск: СибГАФК, 2012г.
7. Ивойлов А. В. «Волейбол (техника, обучение, тренировка)». Минск. «Беларусь» 1991.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. «Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие» – Нижневартовск, 2001
9. Эйнгорн А. Н.. «500 упражнений для волейболистов». Москва. «Физкультура и спорт» 2007 г.