

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
МКУ УО муниципального района Ишимбайский район РБ  
МБОУ ООШ №17 г.Ишимбая МР Ишимбайский район РБ

РАССМОТРЕНО

Рук. ШМО

Стебнянская Т.З.  
Протокол № 3  
от «16» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР

Сабитова Д.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ №17

Димитова Т.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст детей: (12- 14 лет)

2023-2024 учебный год

Учитель физ-ры

Стебнянская Т.З

Ишимбай

2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся подвижнее, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

**Актуальность и новизна** программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, осуществляет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

**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 ДЮСШ.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
  - Призовые места на соревнованиях районного, окружного и областного уровня;
  - Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
  - Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
  - Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние

## Содержание программы

**Тематика занятий: Теория (1 час).** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

**Техническая подготовка** (43 часа).

*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными 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 после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. 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. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*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 ).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

**Тактическая подготовка** (26 часа)

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействие 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 (на каждом занятии)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

### **Соревнования (6 часов)**

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **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 подач.*

*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.

## **Расписание среда с 15:00-16:00**

№ занятия	Раздел и тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия	Примечание
1	<p>Введение Техника безопасности.</p> <p>Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.</p> <p>Основы истории развития волейбола в России.</p>	45 мин.		В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2	ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	45 мин.		
4	Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	45 мин.		
5	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	45 мин.		
6	ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	45 мин.		
7	Правила перехода игроков. Три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трех шагов разбега двумя руками.	45 мин.		
8	Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.	45 мин.		

9	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.		
10	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	45 мин.		
11	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.		
12	Эстафеты с различными способами перемещений.	45 мин.		
13	Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.		
14	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.		
15	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола «Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»	45 мин.		
16	ОРУ. Верхняя передача мяча над собой.	45 мин.		
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	45 мин.		
18	Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	45 мин.		
19	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.		
20	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	45 мин.		
21	ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях	45		



	(расстояние – 3–6 м от сетки).	мин.		
22	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.		
23	Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	45 мин.		
24	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. СФП.	45 мин.		
25	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.		
26	Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	45 мин.		
27	Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения.	45 мин.		
28	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.		
29	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.		
30	ОРУ. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.		
31	Подача и прием мяча в парах.	45 мин.		
32	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.		
33	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.		
34	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	45 мин.		
35	ОРУ. Верхняя передача мяча у	45		

	стены, в парах, через сетку.	мин.		
36	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.		
37	Введение Техника безопасности.  Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании.  Основы истории развития волейбола в России.	45 мин.		
38	Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.		
39	Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	45 мин.		
40	Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.		
41	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.		
42	Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	45 мин.		
43	Подача и прием мяча в парах.	45 мин.		
44	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.		
45	Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	45 мин.		

46	ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	45 мин.		
47	Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	45 мин.		
48	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.		
49	Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	45 мин.		
50	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	45 мин.		
51	ОРУ. Подвижные игры с верхней передачей мяча.	45 мин.		
52	Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	45 мин.		
53	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	45 мин.		
54	Одиночное блокирование: передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой.	45 мин.		
55	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.		
56	Одиночное блокирование: имитация блокирования, в парах, с разных зон.	45 мин.		
57	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Учебная игра.	45 мин.		
58	Индивидуальные тактические действия.	45 мин.		

59	Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	45 мин.		
60	Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	45 мин.		
61	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.		
62	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	45 мин.		
63	Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра.	45 мин.		
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	45 мин.		
65	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	45 мин.		
66	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	45 мин.		
67	Учет в процессе спортивной тренировки.  ОФП. Контрольные испытания.	45 мин.		
68	Учебная игра мини-волейбол.	45 мин.		

# Правила игры в волейбол

Вес мяча=260-280 грамм

Окружность=65-67см



Размер площадки-18 x 9 метров

Высота сетки- 2, 43 м для мужчин  
и 2, 24 м для женщин

Количество игроков на площадке-12

Счет игры до -25 очков

Зоны на которые  
разделено поле

