

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ №24  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЧЕРЕЗОВА АРКАДИЯ СТЕПАНОВИЧА»**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании методического совета  
протокол № 01 от 15.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ИТ-лицей №24»  
\_\_\_\_\_ О.М. Грудцина  
Приказ № 278 п. 2 от 15.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составители:  
Бойко О.М.,  
педагог дополнительного образования

Ижевск 2023

## **Пояснительная записка.**

**Волейбол** - один из самых популярных видов спорта среди учащихся старших классов. Соревнования по волейболу включены в план спортивно – массовых и оздоровительных мероприятий школы, проводится первенство Индустриального района по волейболу. Занятия по волейболу – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно–мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Рабочая программа составлена на основе типовой учебной программы по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).

Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформирована на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на:

создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом.

формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

### **Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 15-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Педагогическая целесообразность**

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 более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

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

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

**Цель образовательной программы** – всестороннее физическое развитие, приобщение учащихся к здоровому образу жизни, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для

#### **Задачи:**

#### **образовательные:**

- 1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- 2 - совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

#### **оздоровительные:**

- 1 - повышение функциональных возможностей основных систем организма;

- 2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
  - 3 - развитие основных физических качеств;
  - 4 - укрепление здоровья;
  - 5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.
- воспитательные:** воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

### Формы и режим занятий.

**Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	210 часов

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника перемещений	4	В процессе обучения	4	предварительный
2	Прием, передача, подача мяча	100	В процессе обучения	100	Текущий, оперативный, итоговый
3	Нападающий удар, блокирование	26	В процессе обучения	26	Текущий, оперативный, итоговый
4	Тактика игры в нападении	38	В процессе обучения	38	Текущий, оперативный, итоговый
5	Тактика игры в защите	8	В процессе обучения	8	Текущий, оперативный, итоговый
6	Организация и проведение соревнований	34	В процессе обучения	34	Итоговый

## СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Техника перемещений

Теория: Инструктаж по охране труда на занятиях по волейболу

Практика: Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

### Раздел 2. Прием, передача, подача мяча

Теория: Техника приема, передачи, подача мяча

Практика: Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.

### Раздел 3. Нападающий удар, блокирование

Теория: Техника нападающего удара, блокирование

Практика: Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Групповое блокирование

### Раздел 4. Тактика игры в нападении

Теория: Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении

Практика: Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении

### Раздел 5. Тактика игры в защите

Теория: Система игры в защите

Практика: Система игры в защите «углом вперед».

### Раздел 6. Организация и проведение соревнований

Теория: Правила игры. Судейские жесты

Практика: Первенство школы по волейболу среди команд 9-11 классов.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	октябрь		ПН:13.00-14.30 ЧТ:19.30-21.00 ПТ:19.30-21.00	учебно-тренировочное занятие	4	Техника перемещений	Спортзал МБОУ «ИТ-лицей № 24»	предварительный
2	Октябрь, Ноябрь, Декабрь, Январь		ПН:13.00-14.30 ЧТ:19.30-21.00 ПТ:19.30-21.00	учебно-тренировочное занятие	100	Прием, передача, подача мяча	Спортзал МБОУ «ИТ-лицей № 24	Текущий, оперативный, итоговый

3	Февраль, Март		ПН:13.00-14.30 ЧТ:19.30-21.00 ПТ:19.30-21.00	учебно- тренирово чное занятие	26	Нападающий удар, блокирование	Спортзал МБОУ «ИТ-лицей № 24	Текущий, оперативный, итоговый
4	Март, Апрель		ПН:13.00-14.30 ЧТ:19.30-21.00 ПТ:19.30-21.00	учебно- тренирово чное занятие	38	Тактика игры в нападении	Спортзал МБОУ «ИТ-лицей № 24	Текущий, оперативный, итоговый
5	Апрель, Май		ПН:13.00-14.30 ЧТ:19.30-21.00 ПТ:19.30-21.00	учебно- тренирово чное занятие	8	Тактика игры в защите	Спортзал МБОУ «ИТ-лицей № 24	Текущий, оперативный, итоговый
6	Октябрь- Апрель		По расписанию соревнований	Соревнов ание	34	Организация и проведение соревнований	Спортзалы учебных заведений	итоговый

### Программный материал

Основная направленность	1-ый год обучения	2-ой год обучения
Основы знаний	Правила игры в волейбол. Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикация судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.	
Освоение техники передвижений	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)	
Освоение техники приемов и передач мяча	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
Освоение техники подачи мяча и приема подач.	Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.	Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием подачи в зону 3.
Освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.	Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
Овладение техники защитных	Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.	

действий		
Овладение тактикой игры в нападении.	Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.	Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
Овладение тактикой игры в защите	Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».	
Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Учебная игра в волейбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.	

### Календарно- тематическое планирование спортивной секции «Волейбол».

№ п.п.	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.
1.	Техника перемещений.	4 ч.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком лицом и спиной вперед.
2.	Прием. Передача Подача мяча.	6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.
		6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		6 ч.	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.
		6 ч.	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.
		6 ч.	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол
		8 ч.	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.
		8 ч.	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в

			волейбол.
		8 ч.	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.
		8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.
		8 ч.	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч.	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол
3.	Нападающий удар. Блокирование.	8ч.	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		8ч.	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч.	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
4.	Тактика игры в нападении.	8 ч.	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		10 ч	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра с заданиями.
		10 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
		10 ч.	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5.	Тактика игры в защите	8 ч.	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.



Организация и проведение соревнований	4 ч.	Первенство школы по волейболу среди команд 9-11 классов.
	10 ч.	Первенство Индустриального района по в/б
	14 ч.	Школьная волейбольная лига
<b>Итого</b>	<b>204 ч.</b>	

### Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Технический прием	Контрольные упражнения
<b>I. Передача мяча</b>	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)
	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)
<b>II. Подача мяча</b>	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)
	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)

## **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

По окончании курса учащийся получит возможность владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства. Основной формой подведения итогов является соревнование.

## **Требования к учащимся.**

### **Учащиеся должны знать:**

1. Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

### **Учащиеся должны уметь:**

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите.

## **Используемая литература:**

- 1-Типовая учебная программа по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук).
- 2 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.
- 3 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.
- 4– О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.
- 5 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.

