

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3 от 02.09.2021 г.

И.о. директора Видюков С.А. Видюков  
приказ № 90 от 02.09.2021



Дополнительная общеобразовательная  
развивающая программа

**«Волейбол»**

Срок реализации 1 год  
Возрастная категория обучающихся 12 – 15 лет  
Направление: спортивно-оздоровительное  
Разработчик: Видюков Артем Сергеевич.

## **Пояснительная записка**

Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Волейбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, волейбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Волейбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

### **Цель**

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.  
Задачи программы: популяризация волейбола и привлечение максимального

количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни; всестороннее развитие физических способностей обучающихся; воспитание личностных качеств юных спортсменов; овладение основами выбранного вида спорта – волейбол.

## Содержание программы

### Тема 1. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 2. Специальная физическая и теоретическая подготовка  
Теория: Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Значение технической подготовки в волейболе. Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика. Техническая подготовка: 1. Стойки в сочетании с перемещениями. 2. Передачи мяча сверху и снизу в парах. 3. Прием мяча сверху через сетку. 4. Нижняя прямая подача. 5. Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). 6. Передачи мяча в сочетании с перемещениями. 7. Прием мяча, направленного ударом (в парах). 8. Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. 9. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком. 10. Встречная передача вдоль сетки и через сетку. 11. Прием сверху нижней прямой подачи. 12. Верхняя прямая подача через сетку. 13. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. 14. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнеру. 15. Чередование приемов мяча сверху и снизу. 16. подача в заданную часть площадки. 17. Сочетание перемещений и технических приемов в защите. 18. Передача мяча со сменой мест. 19. Прием снизу верхней прямой подачи. 20. Соревнования на точность выполнения подачи. 21. Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. 22. Прием мяча снизу через сетку. 23. Соревнования на количество подач без промаха. 24. Прямой нападающий удар по закрепленному мячу. 25. Техника блокирования. 26. Прием снизу мяча, направленного ударом. 27. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). 28. Нападающий удар по закрепленному мячу. 29. Одиночное блокирование. 30. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6). 31. Совершенствование техники стоек и перемещений. 32. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. 33. Одиночное и групповое блокирование. 34. Передача мяча над собой. 35. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. 36. Многократные чередования приемов мяча сверху и снизу. 37. Совершенствование техники стоек и перемещений. 38.

Многократные передачи мяча над собой в движении. 39. Нападающий удар после передачи из зоны 3. 40. Совершенствование техники передачи мяча. 41. Многократные чередования приемов и передач сверху и снизу. 42. Совершенствование техники приемов мяча. 43. Совершенствование техники выполнения подачи. 44. Одиночное блокирование. 45. Нападающий удар после передачи из зоны.

4. Тактическая подготовка: 1. Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку); Подача на точность в зоне – по заданию. 2. Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу. 3. Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 4. Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6. 5. Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2)) 6. Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

#### Тема 4. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. 8 Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует

ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для спортсменов	1
3	Волейбольные стойки	2
4	Волейбольная сетка	1
5	Мячи баскетбольные	5
6	Мячи волейбольные	5
7	Мячи набивные	5
8	Скакалки	10

### Календарно-тематическое планирование

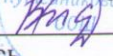
№ п/п	Дата	Тема занятия	К-во часов
1	06.09	Инструктаж по ТБ. ОФП. Освоение навыков физической подготовки	1
2	13.09	Специальная физическая и теоретическая подготовка	1
3	20.09	Стойки в сочетании с перемещениями. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача.	1
4	27.09	Сочетание способов перемещений (лицом, боком, спиной). Передачи мяча в сочетании с перемещениями. Приём мяча, направленного ударом (в парах)	1
5	04.10	Встречная передача вдоль сетки и через сетку. Приём сверху нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача через сетку.	1
6	11.10	Чередование приемов мяча сверху и снизу. Подача в заданную часть площадки. Сочетание перемещений и технических приемов в защите..	1
7	18.10	Передача мяча в тройках, стоя на одном месте. Прием мяча снизу через сетку. Соревнования на количество подач без промаха.	1
8	25.10	Прием снизу мяча, направленного ударом. Передачи мяча в тройках (зоны 2-3-4). Нападающий удар по закрепленному мячу.	1
9	08.11	Нападающий удар по закрепленному мячу. Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).	1
10	15.11	Одиночное и групповое блокирование. Передача мяча над собой.	1
11	22.11	Совершенствование техники стоек и перемещений. Многократные передачи мяча над собой в движении. Нападающий удар после передачи из зоны 3.	1
12	29.11	Совершенствование техники выполнения подачи. Одиночное блокирование. Нападающий удар после передачи из зоны.	1
13	06.12	Совершенствование техники стоек и перемещений. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером.	1
14	13.12	Передача мяча со сменой мест. Прием снизу верхней прямой подачи. Соревнования на точность выполнения подачи	1
15	20.12	Нижняя прямая подача. Верхняя подача в стену. Двойной шаг, скачок, остановка прыжком.	1



		чередования приемов и передач сверху и снизу. Совершенствование техники приемов мяча.	
17	12.01	Прямой нападающий удар по закрепленному мячу. Техника блокирования.	1
18	17.01	Одиночное блокирование. Передачи мяча в тройках (зоны 4-5-6 и 1-2-6).	1
19	24.01	Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером. Многokратные чередования приемов мяча сверху и снизу.	1
20	31.01	Сочетание перемещений и технических приёмов в защите. Передача мяча сверху, стоя спиной к партнёру.	1
21	07.02	Индивидуальные действия в нападении: выбор места для выполнения второй передачи у сетки. Вторая передача из зоны 3 (лицом к игроку). Подача на точность в зоне – по заданию.	1
22	14.02	Индивидуальные действия в защите: выбор места при приеме подачи, выбор способа приема – сверху или снизу.	1
23	21.02	Групповые действия в нападении: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3	1
24	28.02	Групповые действия в защите: взаимодействие игроков зон 1,5 и 6 на приеме подачи, взаимодействие игроков зон 4,2 и 6.	1
25	14.03	Командные действия в нападении: система игры со второй передачи игроком первой линии (прием, передача в зону 3 (2), передача в зону 4 (2))	1
26	28.03	Командные действия в защите: расположение игроков на приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	1
27	04.04	Основы судейства	1
28	11.04	Подготовка к внутригрупповым соревнованиям	1
29	18.04	Проведение внутригрупповых соревнований	1
30	25.04	Закрепление изученных приёмов	1
31	02.05	Упражнения на восстановление	1
32	09.05	Упражнения на расслабление	1
33	16.05	Теоретический опрос	1
34	23.05	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	1
35	30.05	Сдача контрольных нормативов	1

СОГЛАСОВАНО

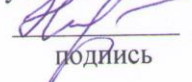
Протокол заседания  
педагогического совета  
№ 3 от 2 сентября 2021 года

  
подпись С.А. Видюков  
расшифровка подписи



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

  
подпись И.Н. Халаимова  
расшифровка подписи

