

Принята на заседании Педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>«29» августа 2024 г.</u>	Утверждено Директор ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича» В.И. Буслаева Приказ № 198 <u>о/д</u> от <u>«02» сентября 2024 г.</u>
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: спортивная

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (140 часов)

**Составитель:**

Тихомиров Евгений Александрович  
педагог дополнительного образования

Чистополь, 2024 год.

## **Оглавление.**

Пояснительная записка.....	3
Условия реализации программы.....	6
Учебный план.....	7
Содержание программы.....	11
Формы аттестации / контроля.....	14
Список литературы.....	16

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа кружка «Волейбол» разработана на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
8. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
9. Учебного плана Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Чистопольская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»;

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

Данная программа построена на основе программы физического воспитания учащихся, основанной на одном из видов спорта (волейбол) и программы по физической культуре для общеобразовательных школ.

При составлении программы учитывалось:

- предшествующий опыт работы в данном образовательном учреждении;
- является дополнением обязательного курса по физической культуре;
- опыт детей, полученный на занятиях в школе.

Программа углубляет и расширяет эти знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «волейбол»;

- содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастными половыми особенностями каждой группы;
- материально-техническая оснащенность школы, на базе которой проводятся занятия по волейболу;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы, участия в спортивных и массовых мероприятиях школы, города и республики.

В программу положены принципы:

- развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;
- преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;
- совместной деятельности учителя и ученика;
- индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

**Актуальность программы** заключается в том, что игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основными техниками и тактикой игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

**Цель образовательной программы** - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

#### **Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к

- общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

**Основными методами обучения являются:**

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

Программа «Волейбол» предполагает дополнительную физическую нагрузку к школьной из расчета на одну группу.

Содержание материала в программе излагается в соответствии с уровнями образования по годам обучения. Для каждого из уровней выделены цели и задачи, конкретизирующие общую цель физкультурного образования по волейболу, а также приводятся зачетные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности обучающихся.

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы «Волейбол»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивного объединения;
- тематического планирования секции спортивных игр: «Волейбол».

### Учебный план.

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата	
					План	Факт
1	<i>Введение (4ч)</i>	Инструктаж по ТБ. История развития волейбола.	4	Становление волейбола как вида спорта. Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола.	04.09	
					06.09	
2	<i>Правила игры(4ч)</i>	Правила игры и методика судейства.	4	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу.	11.09	
					13.09	
3	<i>Обучение технике подачи мяча (30 ч)</i>	Нижняя прямая подача.	4	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	18.09	
					20.09	
4		Нижняя боковая подача.	6	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	25.09	
					27.09	
					02.10	
5		Подача с вращением мяча.	4	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	04.10	
					09.10	
6		Подача с вращением мяча.	4	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	11.10	
					16.10	
7		Подача в прыжке.	4	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	18.10	
					23.10	
8		Подача в прыжке.	4	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	25.10	
					08.11	
9		Верхняя передача мяча	4	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с	13.11	
					15.11	

				поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.		
10	<i>Техника нападения (12 ч)</i>	Передача в прыжке	4	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	20.11	
					22.11	
11		Нападающий удар.	4	Упражнения для надпрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	27.11	
					29.11	
12	Нападающий удар.	4	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	04.12		
				06.12		
13	<i>Техника защиты (20 ч)</i>	Приемы мяча.	4	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	11.12	
					13.12	
14		Прием мяча с падением.	4	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	18.12	
					20.12	
15		Прием мяча с падением.	4	Учебная игра. Акробатические упражнения.	25.12	
					27.12	
16		Блокирование одиночное	4	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	10.01	
	15.01					
17	Блокирование групповое	4	Имитационные упражнения с	17.01		

				баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	22.01	
18	<i>Тактика защиты (16 ч)</i>	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	4	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	24.01	
19		Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	2	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	29.01	
20		Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	4	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	31.01	
					05.02	
					07.02	
21		Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	4	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	12.02	
						14.02
22	<i>Тактика нападения (44 ч)</i>	Индивидуальные и групповые действия нападения.	4	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	19.02	
23		Индивидуальная тактика подач.	4	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	26.02	
24		Индивидуальная тактика передач мяча.	4	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	05.03	
25	Индивидуальная тактика приёма мяча.	4	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	12.03		
						14.03

26		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	2	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	19.03	
27		Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	4	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	21.03	
					02.04	
28		Тактика нападающего удара.	4	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	04.04	
					09.04	
29		Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	4	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	11.04	
					16.04	
30		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	18.04	
					23.04	
31		Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	25.04	
					30.04	
32		Взаимодействия нападающего и пасующего	2	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	02.05	
33	<i>Игра по правилам с заданием (4 ч)</i>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	4	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	07.05	
					14.05	
34	<i>Индивидуальные</i>	Подвижные,	4	Обучение	16.05	

	<i>и групповые действия игроков (4ч)</i>	учебные и контрольные игры.		индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации.	21.05	
35	<i>Подбор упражнений (2ч)</i>	Физическая подготовка.	2	Подбор упражнений при составлении проведении комплексов по физической подготовке. Виды контрольных тестов по физической подготовке.	23.05	

### Содержание программы.

#### 1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

##### 1. Строевые упражнения:

- основная стойка;
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя;

- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- изменение направления движения;
- остановка во время движения шагом и бегом.

##### 2. Гимнастические упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения со скакалками;
- упражнения для мышцы туловища и шеи;
- упражнения на скамейках.

##### 3. Акробатические упражнения:

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад);
- кувырком вперед, назад из упора присев;

#### 4. Легкоатлетические упражнения;

- беговые ускорения до 40 м;
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров;
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину);

#### 5. Метание:

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений;
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы.

## 2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой - понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

#### 1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами;

- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу;
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м);
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной;
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком

поочередно;

- челночный бег с набивными мячами в руках.

#### 2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, то же, но с прыжком;

- то же, но с набивным мячом в руках;

- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед, то же, с отягощением;

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх, действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения).

#### **4.Тактическая подготовка**

##### **1. Тактика нападения:**

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для второй подачи);
- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны);
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку к которому передающий обращен лицом).

##### **2.Тактика защиты:**

- выбор места при приеме нижней подачи;
- расположение игроков при приеме подачи.

#### **Планируемый результат освоения программы:**

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

##### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

##### **Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;

#### **Ожидаемые результаты работы:**

1. Развитие природных данных учащихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол,
3. Участие в спартакиаде по волейболу, формирование сборной команды для участия в

соревнованиях различного уровня.

4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт учащихся от правонарушений и положительно повлияет на поведение,

6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.

#### **Формы аттестации / контроля.**

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения учащимися практических заданий в группах и индивидуально. Итоговый контроль реализуется в форме соревнований в подвижных играх. 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.

**Карта результативности обучающихся по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Волейбол»**

ФИО педагога: Тихомиров Евгений Александрович

Количество обучающихся: 15

Форма аттестации/контроля: итоговое занятие, индивидуальное и групповое участие в соревнованиях.

Форма оценки результатов: зачёт/незачёт

№	ФИО	Класс	Уровень				Примечание зачёт/ незачёт
			Высокий	Средний	Низкий	Критический	
1	Литвинец Андрей	5а					
2	Лотфуллин Альмир	5а					
3	Михеев Павел	6а					
4	Данилов Кирилл	6а					
5	Тимин Илья	6а					
6	Гашкаримов Марсель	7а					
7	Гашкаримов Марат	7а					
8	Зотиков Николай	7а					
8	Калугин Егор	7а					
10	Завьялов Кирилл	8а					
11	Ондаев Камиль	8а					
12	Некрасов Роман	9а					
13	Амирзянов Артур	9а					
14	Солдатов Артем	9а					
15	Матвеев Игорь	10а					
16	Лотфуллин Радмир	6а					
17							
18							
19							
20							

Из них по результатом аттестации/контроля

Высокий уровень- \_\_\_\_\_

Средний уровень- \_\_\_\_\_

Низкий уровень- \_\_\_\_\_

Критический уровень- \_\_\_\_\_

Педагог дополнительного образования:

Тихомиров Е.А./\_\_\_\_\_

### Список литературы.

1. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ПРАВИЛА 2017-2020 Опубликовано ФИВБ в 2016 – [www.fivb.com](http://www.fivb.com)
2. Акулова В.Ю., Скворцова А.В. Основы правил соревнований пляжного и классического волейбола - 2014
3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В, Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки - 2005