

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ПСКОВА****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ****«ГИМНАЗИЯ № 29»**

ул. Юбилейная, д 43 Г, г. Псков, 180002

тел. (8112)20-14-24  
e-mail: [org9@pskovedu.ru](mailto:org9@pskovedu.ru)Рассмотрено  
на заседании педсоветаСогласовано:  
Зам.директора по ВР  
Иванова Н.Ю.Утверждено:  
Директор школы  
Синёва Е.НПротокол №1  
« 29 » \_\_\_\_ 08\_\_ 20 23 гПриказ №39  
« 29 » \_\_\_\_ 08\_ 20 23 гПриказ №39  
« 29 » \_\_\_\_ 08\_\_ 20 23 г**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-13 лет

Форма обучения: очная

Автор-составитель: педагог дополнительного образования Логвинов Д. В.

Срок реализации программы: 1 год

г.Псков,2023

**Пояснительная записка.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Профиль – физическая культура.

По форме организации – групповая.

Срок реализации программы – 1 год.

Кол-во обучающихся в группе – 15-20 человек.

Недельная нагрузка на 1 год обучения – 2 часа в неделю. 72 часа в год

Рабочая программа «Волейбол» создана в соответствии с требованиями Федеральных законов России «Об образовании», «О Физической культуре и спорте».

**Обоснование актуальности.**

Образовательная программа “Волейбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, пропаганду ЗОЖ.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта

особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся концентрировать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческие установки, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

## **Педагогическая целесообразность.**

Программа предназначена для современных детей, многие из которых ведут малоподвижный образ жизни. Вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, способствует формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия, повышению самооценки.

**Цель программы** — сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, содействовать разностороннему физическому развитию посредством тренировок и игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- поэтапно научить детей техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- формировать у учащихся представления игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол.
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по волейболу;

#### **Развивающие**

- развивать игровое мышление на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать у учащихся физические способности.

#### **Воспитательные**

- Формировать игровую дисциплину, самостоятельность,
- ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

- формировать у учащихся потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Формировать волевые качества
- **По окончании занятий обучающимся необходимо знать и уметь:**

Правила игры в волейбол.

Верхнюю и нижнюю подачу мяча.

Нижний прием и передачу мяча.

Каждое занятие в объединении будет содержать включение ОФП и СФП.

## **Содержание программы**

### **Вводное занятие ( 2 часа)**

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

### **Общая физическая подготовка ( 2 часа теория,20 часов практика)**

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

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднятие на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

Упражнения для развития гибкости: ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырki назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

### **Специальная физическая подготовка (Теория 2 часа, практика 8 часов)**

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.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после



поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

### **Техническая подготовка( теория 2 часа, практика 14 часов)**

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.

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш

тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом.

### **Тактическая подготовка(теория 2 часа,практика 8 часов)**

Понятие о спортивной тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой

и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

### **Интегральная подготовка(практика 10 часов)**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

### **Контрольно-проверочные мероприятия (практика 2 часа)**

Сдача контрольных нормативов

### **Календарно-тематическое планирование**

№ П/П	Наименование разделов и тем	Количество часов	Вид занятия	Вид контроля	Дата проведения занятия	
					Планируемая	
1	Вводное занятие ТБ на занятиях	1	теоретическое	опрос	12.09.2023	
2	Вводное занятие Тестирование умений и навыков (тренировочная)	1	практическое	Визуальное наблюдение		

	игра)					
3	Правила игры	1	теоретическое	опрос	19.09.2023	
4	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение		
5	Нижняя подача мяча	1	практическое		26.09.2023	
6	Тренировочная игра	1	практическое			
7	Верхняя подача мяча	1	практическое		03.10.2023	
8	Тренировочная игра	1	практическое			
9	Нижний прием и передача мяча	1	практическое		10.10.2023	
10	Тренировочная игра	1	практическое			
11	Верхняя передача мяча	1	практическое		17.10.2023	
12	Правила игры	1	теоретическое	опрос		
13	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	24.10.2023	
14	Нижняя подача мяча	1	практическое			
15	Тренировочная игра	1	практическое		31.10.2023	
16	Верхняя подача мяча	1	практическое			
17	Тренировочная игра	1	практическое		07.11.2023	
18	Нижний прием и передача мяча	1	практическое			
19	Тренировочная игра	1	практическое		14.11.2023	

	игра								
20	Верхняя передача мяча	1	практическое						
21	Тренировочная игра	1	практическое		21.11.2023				
22	Правила игры	1	теоретическое	опрос					
23	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	28.11.2023				
24	Нижняя подача мяча	1	практическое						
25	Тренировочная игра	1	практическое		05.12.2023				
26	Верхняя подача мяча	1	практическое						
27	Тренировочная игра	1	практическое		12.12.2023				
28	Нижний прием и передача мяча	1	практическое						
29	Тренировочная игра	1	практическое		19.12.2023				
30	Верхняя передача мяча	1	практическое						
31	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	26.12.2023				
32	Нижняя подача мяча	1	практическое						
33	Тренировочная игра	1	практическое		09.01.2024				
34	Верхняя подача мяча	1	практическое						
35	Тренировочная игра	1	практическое		16.01.2024				
36	Нижний прием и	1	практическое						

	передача мяча					
37	Тренировочная игра	1	практическое		23.01.2024	
38	Верхняя передача мяча	1	практическое			
39	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	30.01.2024	
40	Нижняя подача мяча	1	практическое			
41	Тренировочная игра	1	практическое		06.02.2024	
42	Верхняя подача мяча	1	практическое			
43	Тренировочная игра	1	практическое		13.02.2024	
44	Нижний прием и передача мяча	1	практическое			
45	Тренировочная игра	1	практическое		20.02.2024	
46	Верхняя передача мяча	1	практическое			
47	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	27.02.2024	
48	Нижняя подача мяча	1	практическое			
49	Тренировочная игра	1	практическое		05.03.2024	
50	Верхняя подача мяча	1	практическое			
51	Тренировочная игра	1	практическое		12.03.2024	
52	Нижний прием и передача мяча	1	практическое			
53	Тренировочная игра	1	практическое		19.03.2024	

	игра					
54	Верхняя передача мяча	1	практическое			
55	Тренировочная игра	1	практическое	Визуальное наблюдение	26.03.2024	
56	Нижняя подача мяча	1	практическое			
57	Тренировочная игра	1	практическое		02.04.2024	
58	Верхняя подача мяча	1	практическое			
59	Тренировочная игра	1	практическое		09.04.2024	
60	Нижний прием и передача мяча	1	практическое			
61	Тренировочная игра	1	практическое		16.04.2024	
62	Верхняя передача мяча	1	практическое			
63	Тренировочная игра	1	практическое		23.04.2024	
64	Верхняя подача мяча	1	практическое			
65	Тренировочная игра	1	практическое		07.05.2024	
66	Нижний прием и передача мяча	1	практическое			
67	Тренировочная игра	1	практическое		14.05.2024	
68	Тренировочная игра	1	практическое			
69	Контрольная игра			результат	21.05.2024	

70	Контрольная игра			результат	28.05.2024	
71	Резерв					
72	Резерв					

Интерес формируется за счет чередования занятий изучения и улучшения основных навыков и тренировочных игр с использованием полученных знаний.

Контроль результатов производится в форме визуального наблюдения, опросов, тестирования.

Тренировочная игра 37 часов

Нижняя подача мяча 7 часов

Верхняя подача мяча 7 часов

Нижний прием и передача мяча 7 часов

Верхняя передача мяча 7 часов

Правила игры 3 часа

ТБ на занятиях 1 час

Тестирование умений и навыков 1 час

Контрольная игра 2 часа



**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ и ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ****Литература для педагога.**

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
2. Волейбол на уроках физической культуры. Беляев А. В. Физкультура и спорт. 2005.
3. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
4. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1976.
5. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1975.
6. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 1970.
7. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1978.
8. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1971.
9. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. «Волейбол». Методическое пособие по обучению игре. – М.: Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
10. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 1974. Медицинский справочник тренера. М., 1976.
11. О з о л и н Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 1972.
12. Фидлер М. Волейбол. М., 1972.

13. Физическая культура в школе. – Журнал.

### **Литература для детей.**

1. Волейбол ( Азбука спорта ). Козырева Л. В. Физкультура и спорт. 2005.
2. Волейбол. Правила игры, судейство и организация соревнований. Физкультура и спорт. 2005.
3. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1982.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>