

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования исполнительного комитета  
Азнакаевского муниципального района» Республики Татарстан  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа села Сарлы» Азнакаевского муниципального района РТ

РАССМОТРЕНА И  
УТВЕРЖДЕНА  
на педагогическом совете МБОУ «СОШ с Сарлы»  
Азнакаевского муниципального района РТ  
Протокол № 1 от «29» августа 2022 г

ВВЕДЕНА  
в действие приказом 179 от 1.09.2023г.  
Директор МБОУ «СОШ с Сарлы»  
Азнакаевского муниципального района РТ  
Сагудинова Р.М.  
«13» сентября 2023 г.

**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
Волейбол**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: учитель физической культуры I кв. категории  
Халиков Ильсур Мирхатимович

2016 г.

## Оглавление

1. 1 раздел. Пояснительная записка.....	3 стр.
2. 2 раздел. Учебный-тематический .....	5 стр.
3. 3 раздел. Содержание программы.....	6 стр.
4. 4 раздел. Планируемые результаты.....	8 стр.
5. 5 раздел. Формы контроля и оценочные материалы.....	9 стр.
6.6 раздел. Список литературы.....	16стр.

### **1 раздел. Пояснительная записка**

**Актуальность программы. 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. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти 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.

**Отличительные особенности.** Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

**Отличительные особенности программы.** В программе предусмотрено обучение детей не только правилам волейбола, но и основам: оказания первой медицинской помощи, владения навыками коммуникативной компетенции. Детей психологически и физически готовят к принятию адекватных решений в любых ситуациях.

Программа имеет четкую практическую направленность.

На занятиях, общаясь друг с другом и с педагогом, обучающиеся:

- овладевают знаниями по волейболу, этике игры;
- участвуют в повседневной жизни коллектива;
- получают знания, непосредственно относящиеся к охране жизни и здоровья;
- привлекаются к участию в пропаганде волейбола среди детей и подростков.

#### **Цели:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся .
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### **Задачи:**

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности, и в самостоятельных занятиях.

**Адресат программы, объем, срок и продолжительность освоения программ, режим занятия.** Программа кружка «Юный спортсмен» ориентирована для учащихся 3-11 классов (9-17 лет) В группе 10 учащихся. Посещение занятий осуществляется учащимися на добровольной основе.

**Формы организации** - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в

количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателей.

Основной целью занятий, работы в учебно-тренировочных группах является:

- дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков.

В процессе занятий в учебно-тренировочных группах решаются задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Срок реализации программы 1 год, рассчитан на 72 часа, сочетает аудиторные и внеаудиторные занятия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 60 минут.

№	Тема	всего часов	количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
1.	История развития волейбола Общие основы волейбола	9	2	7	Фронтальный опрос Практические занятия
2.	Изучение техники игры в волейбол техника нападения:	3	1	2	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
3.	Обучение техники подачи мяча:	23	8	15	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
4.	Техника защиты:	8	3	5	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
5.	Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:	4	0	4	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
6.	Изучение тактики игры в волейбол Тактика защиты:	25	0	25	Практические занятия Участие в школьных и районных соревнованиях.
	<b>Итого</b>	72	14	58	

3 раздел. Содержание программы  
72 часа – 2 часа в неделю.

## **Тема 1.**

История развития волейбола Общие основы волейбола

### **Теория.**

ТБ на занятиях. Цели, задачи кружка. Утверждение программы. Организационные вопросы (структура, положение, обязанности). Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола. Ознакомление с техникой игры. Оформление уголка «Юный спортсмен».

### **Практика.**

Техническая подготовка волейболиста. Методы и средства технической подготовка.

## **Тема 2.**

**Изучение техники игры в волейбол техника нападения:**

### **Теория.**

Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).

### **Практика.**

Стартовые стойки.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении.

Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите.

## **Тема 3.**

**Обучение техники подачи мяча:**

### **Теория.**

Подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче; нижней боковой подаче; верхней прямой подаче; укороченной подаче подача на точность.

### **Практика.**

Обучение технике нижней прямой подачи, нижней боковой подачи, верхней прямой подачи, верхней боковой подачи, укороченной подачи, технике верхних передач.

Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).

Обучение технике передач снизу

Обучение технике нападающих ударов

## **Тема 4.**

**Техника защиты:**

### **Теория.**

Упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;

### **Практика.**

Обучение технике приема подач , приема мяча с падением, блокирования .

## **Тема 5.**

**Изучение тактики игры в волейбол. Тактика нападения:**

## **Практика.**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение индивидуальным тактическим действиям

## **Тема 6.**

### **Тактика защиты:**

#### **Теория.**

Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях.

Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий.

Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом. Обучение технике передаче в прыжке: отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости.

#### **Практика.**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Обучения тактике нападающих ударов.

Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.

Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.

Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.

Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего.

Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии

Обучение командным действиям в нападении, в защите

### Личностные

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения Программы. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### Метапредметные результаты

Характеризуют уровень сформированности УУД учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по волейболу. Это:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## **5 раздел. Формы контроля и оценочные материалы**



**Формы контроля:** фронтальный , участие в конкурсах соревнованиях.

**Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:** соревнование.

**Основные методы проведения занятий :**

1. Словесные:

устное изложение, беседы с разбором и анализом техники игры.

2. Наглядные:

показ иллюстраций, картин, схем, табличек по волейболу;

3. Практические:

практические занятия , игровые занятия, конкурсы, соревнования .

**Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:**

1. Индивидуальные.

2. Групповые.

3. Коллективные.

В практической работе по реализации программы можно использовать следующие **формы деятельности:**

4. Соревнования, состязания ( по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему).

5. Час вопросов и ответов (работа в группах).

6. Викторины, конкурсы, кроссворды.

7. Игра «Да – нет» (при проверке знаний по правилам игры волейбол).

8. Проведение «минуток» по профилактике несчастных случаев в группе, в своих классах.

9. Различные методические разработки игр, мероприятий, конкурсов, викторин .

**Педагогические технологии:**технология группового обучения, технология проблемного обучения.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

**Календарно-учебный график дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы**

№ занятия	Дата проведения		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Темы	Форма контроля
	План	факт					
№1	4/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>История развития волейбола</b>	Фронтальный опрос
№2	7/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Правила игры и методика судейства</b>	Фронтальный опрос
№3	11/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Техническая подготовка волейболиста</b>	Фронтальный опрос
№4	14/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Техническая подготовка волейболиста</b>	Фронтальный опрос
№5	18/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Техника игры в волейбол</b>	Фронтальный опрос
№6	21/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Техника игры в волейбол</b>	Фронтальный опрос
№7	25/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Физическая подготовка</b>	Фронтальный опрос
№8	28/09		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Физическая подготовка</b>	Фронтальный опрос
№9	2/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Методика тренировки волейболистов</b>	Фронтальный опрос
№10	5/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Стартовые стойки</b>	Фронтальный опрос
№11	9/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении</b>	Фронтальный опрос
№12	12/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите</b>	Фронтальный опрос
№13	16/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике нижней прямой подачи</b>	Фронтальный опрос
№14	19/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике нижней прямой подачи</b>	Фронтальный опрос
№15	23/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике нижней боковой подачи</b>	Фронтальный опрос
№16	26/10		17.00-	Коллективная	1	<b>Обучение технике нижней</b>	Фронтальный

			18.00			<b>боковой подачи</b>	ный опрос
№17	27/10		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней прямой подачи</b>	Фронтальный опрос
№18	2/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней прямой подачи</b>	Фронтальный опрос
№19	9/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней прямой подачи</b>	Фронтальный опрос
№20	13/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней боковой подаче</b>	Фронтальный опрос
№21	16/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней боковой подаче</b>	Фронтальный опрос
№22	20/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике верхней боковой подаче</b>	Фронтальный опрос
№23	23/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение укороченной подачи</b>	Фронтальный опрос
№24	27/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучения технике верхних передач</b>	Фронтальный опрос
№25	30/11		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучения технике верхних передач</b>	Фронтальный опрос
№26	4/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).</b>	Фронтальный опрос
№27	7/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).</b>	Фронтальный опрос
№28	11/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).</b>	Фронтальный опрос
№29	14/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике передач снизу</b>	Фронтальный опрос
№30	18/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике передач снизу</b>	Фронтальный опрос
№31	21/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике нападающих ударов</b>	Фронтальный опрос
№32	25/12		17.00-18.00	Коллективная	1	<b>Обучение технике нападающих ударов</b>	Фронтальный опрос
№33	28/12		17.00-	Коллективная	1	<b>Обучение технике нападающих</b>	Фронтальный

			18.00			<b>ударов</b>	ный опрос
№34	<b>4/01</b>		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике нападающих ударов</b>	Фронтальный опрос
№35	11/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике нападающих ударов</b>	Фронтальный опрос
№36	15/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике приема подач</b>	Фронтальный опрос
№37	18/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике приема подач</b>	Фронтальный опрос
№38	22/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике приема подач</b>	Фронтальный опрос
№39	25/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике приема мяча с падением</b>	Фронтальный опрос
№40	29/01		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике приема мяча с падением</b>	Фронтальный опрос
№41	1/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</b>	Фронтальный опрос
№42	5/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</b>	Фронтальный опрос
№43	8/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)</b>	Фронтальный опрос
№44	12/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</b>	Фронтальный опрос
№45	15/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</b>	Фронтальный опрос
№46	19/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</b>	Фронтальный опрос
№47	22/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение индивидуальным тактическим действиям</b>	Фронтальный опрос
№48	26/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</b>	Фронтальный опрос
№49	29/02		17.00-18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение и совершенствование индивидуальных действий</b>	Фронтальный опрос
№50	4/03		17.00-	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучения индивидуальным</b>	Фронтальный

			18.00			тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	ный опрос
№51	7/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Фронтальный опрос
№52	11/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучения тактике нападающих ударов	Фронтальный опрос
№53	14/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Фронтальный опрос
№54	18/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Фронтальный опрос
№55	21/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Фронтальный опрос
№56	28/03		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	Фронтальный опрос
№57	1/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Фронтальный опрос
№58	4/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Фронтальный опрос
№59	8/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Фронтальный опрос
№60	11/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Фронтальный опрос
№61	15/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Фронтальный опрос
№62	18/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Фронтальный опрос
№63	22/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Фронтальный опрос
№64	25/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Фронтальный опрос
№65	29/04		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Фронтальный опрос
№66	2/05		17.00-18.00	Коллективная	1	Обучение командным действиям в нападении	Фронтальный опрос
№67	6/05		17.00-	Коллективная	1	Обучение командным	Фронтальный

			18.00			<b>действиям в нападении</b>	ный опрос
№68	9/05		17.00- 18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение командным действиям в нападении</b>	Фронталь ный опрос
№69	13/05		17.00- 18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Обучение командным действиям в защите</b>	Фронталь ный опрос
№70	16/05		17.00- 18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Тактика нападающих ударов</b>	Фронталь ный опрос
№71	20/05		17.00- 18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Тактические действия блокирующего игрока</b>	Фронталь ный опрос
№72	23/05		17.00- 18.00	Коллективная	<b>1</b>	<b>Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях и соревнованиях</b>	Фронталь ный опрос

## 6 раздел. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания. М.; "Просвещение" 2012. Авторы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2012
2. Учебник : Физкультура минем дустым. Автор В.И.Лях. Физическая культура. 5-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.
3. Дополнительная литература. Правила техники безопасности на уроках физкультуры, Спутник учителя физической культуры. Казань 2002.
4. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы) Волейбол (юноши и девушки) (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2004г).
5. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
6. Справочник учителя физической культуры.
7. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.