



Департамент образования мэрии города Магадана  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "Гимназия № 30"**

(МАОУ «Гимназия № 30»)

ул. Якутская, д. 7, корп. 1, Магадан г., 685000 тел./факс 8 (4132) 65-49-27

E-mail: [gymnasia30@mail.ru](mailto:gymnasia30@mail.ru) <http://gymn30-mgd.3dn.ru>

РАССМОТРЕНО

на заседании методического совета

3 июня 2024 г.

протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Гимназия № 30»

Г.В. Фризон

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Объем часов: 34 часа в год / 1 час в неделю

Автор-составитель программы:

Бондюк Ю.А., Дах В.С., учителя физической культуры

г. Магадан, 2024

## Пояснительная записка

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 системы. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы. Программа рассчитана на 34 часа в год, в неделю 1 час.

### Цель:

Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы.

### Задачи:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;
- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

### Планируемые результаты:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблемы занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в селе
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

### Учебно-методический план

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры;  Особенности отдельных технических приемов;  Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола;  Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий;  Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка;  Упражнения укрепляющие здоровье;  Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений;  Упражнения на укрепление систем организма;  Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой; перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-

		передача-нападающий удар-блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Количество часов	Примечание
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1	
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами	1	
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническими приемами. Верхняя прямая подача	1	
5	Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность  Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча: верхняя прямая	1	
6	Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)  Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач  Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2  Одиночное блокирование прямого нападающего удара	1	
8	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании  Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1	
9	Контрольные испытания. Подвижные и учебные и	1	

	контрольные игры		
10	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.  Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	1	
11	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	1	
12	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу	1	
13	Подача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2	1	
14	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач  Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны	1	
15	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2  Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	1	
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2  Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании	1	
17	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании  Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач	1	
18	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2  Индивидуальные действия: выбор места при	1	

	приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании		
19	Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные игры. Практика судейства	1	
20	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные игры. Практика судейства	1	
21	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейства игр по волейболу: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Подвижные и контрольные игры	1	
22	ОРУ развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами  Подача мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	
23	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные, контрольные игры	1	
24	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные игры	1	
25	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоне 4,3,2	1	
26	Нападающие удары: нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании	1	
27	Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1	
28	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2	1	
29	Групповое действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от	1	

	подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры		
30	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	
31	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	
32	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1	
33	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1	
34	Командные действия. Расположение игроков при приемах подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	

#### Материально- техническое обеспечение

Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

#### Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Раздел 3, 10-11 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм

(10-11 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2004).

## Литература

Основная:

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2005 (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2013 г.

Дополнительная:

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
2. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978 10.
- Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Омск.: Ом ГТУ, 1994.
6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972