

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Многопрофильная гимназия №12»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВВВР

\_\_\_\_\_ А.Ю.Стрижова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «МГ 12»

\_\_\_\_\_ Г. П Довгаль

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА,  
реализуемая во внеурочной деятельности  
(спортивно-оздоровительной направленности)  
«Волейбол»

Тип программы: комплексная.

Срок реализации программы 3 года.

Количество часов на 2024/2025 учебный год: 156 час.

Возраст занимающихся 5-9 класс.

Руководитель: Манетчикова В.В.

ЧИТА  
2024-2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	2
2. Нормативная часть программы.....	6
2.1. Учебный план на 40 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности .....	6
2.2. Примерный учебный план .....	7
3. Содержание рабочей программы.....	8
4. Восстановительные мероприятия.....	16
5. Методические указания.....	17
Литература.....	18

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по волейболу для спортивно-оздоровительной группы составлена на основании адаптированной программы многолетней подготовки по волейболу.

Срок реализации программы 3 года.

Возраст занимающихся 5-9 класс.

**Актуальность** рабочей программы заключается в том, что именно система внеклассной работы детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал учащихся, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях школьной секции расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;
- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;
- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

Рабочая программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач **на спортивно-оздоровительном этапе** (весь период):

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель** – обучить учащихся навыкам и умениям игры в волейбол.

**Задачи:**

а) образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в волейбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, роли и формировании здорового образа жизни;

б) оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание.
- Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

в) воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств;
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Ориентируясь на решение задач, программа в своем предметном содержании направлена на реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и материально-технической оснащенностью.

Данная программа предполагает её реализацию в пределах 72 часов (2 часа в неделю) в учебный год.

Срок реализации рабочей программы 3 года. Минимальный возраст зачисление детей в группу 11 лет. Количество занятий в неделю два. Продолжительность занятия 2 часа. Минимальная наполняемость 15 человек.

Занятия проводятся в спортзале МБОУ «МГ 12»

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений и т.д.

**Основными показателями выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:** стабильность состава занимающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях.

В конце учебного года обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, тестирование по технико-тактической подготовке.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы учебно-тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, соревнования.

### **Предполагаемый результат.**

Обучающийся должен:

- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- иметь углубленные представления о технике приемов для игры в нападении и защите;
- иметь углубленные представления об индивидуальных, групповых и командных тактических действиях в защите и нападении;
- ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности;
- формировать способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к познанию;
- проявлять культуру, уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата (итог: участие в соревнованиях)

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

### Условия комплектования учебной группы и учебно-тренировочный режим

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное число количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
<i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i>				
СО	11 - 14	15	2	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки (СО).** В спортивно-оздоровительной группе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники волейбола. Основным принцип в учебно-тренировочной работе на данном этапе подготовки – универсальность подготовки учащихся.

#### 2.1. Учебный план (на 40 недель учебно-тренировочных занятий в школе)

Этап обучения	Спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	1.30
<b>Количество часов в год</b>	<b>72</b>
<b>Итого часов</b>	<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема и содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Календарный срок изучения (месяц)	Наглядное пособие и технические средства обучения
1	2	3	4	5	6
1	<p style="text-align: center;"><b><i>Теоретические сведения</i></b></p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника безопасности на занятиях;</li> <li>- гигиена тренировки;</li> <li>- правила, протоколы;</li> <li>- основы техники и тактики игры;</li> <li>- основные приемы самоконтроля;</li> <li>- установка на игру и разбор игр.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка к соревнованиям</p>	2	В процессе тренировочного занятия	Сентябрь, январь	Протоколы. Электронное приложение
2	<p style="text-align: center;"><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения;</li> <li>- упражнения для развития силы, быстроты, прыгучести;</li> <li>- эстафеты, игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Тестирование.</p>	8		В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь
3	<p style="text-align: center;"><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание двигательных способностей;</li> <li>- физическая подготовка с учетом игровых функций.</li> </ul> <p>Тестирование.</p>	8		В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь
4	<p style="text-align: center;"><b>Техническая подготовка:</b></p> <p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники перемещений;</li> <li>- совершенствование техники передачи мяча;</li> <li>- совершенствование техники подачи мяча;</li> <li>- совершенствование техники атакующих ударов;</li> <li>- совершенствование техники приема подачи мяча снизу двумя руками;</li> <li>- совершенствование техники блокирования;</li> <li>- техническое совершенствование с</li> </ul>	12		В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь

	учетом игровой функции.				
5	<b>Тактическая подготовка</b> Содержание: - совершенствование тактических действий в нападении; - совершенствование тактических действий в защите; - тактическое совершенствование с учетом игровой функции.	12		В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь
6	<b>Интегральная подготовка</b> Содержание: - физическая подготовка с технической и тактической подготовкой; - техническая и тактическая подготовка; - компоненты подготовки в игровой и соревновательной деятельности.	12		В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь
7	<b>Учебные игры</b>			В течении тренировочного процесса	Спортивный инвентарь
8	<b>Контрольные нормативы</b>	6		Ноябрь, март	
9	<b>Соревнования</b>	12		Январь, февраль	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72</b>			

#### 4. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся проводятся контрольные нормативы.

Контрольные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнения общей физической подготовки
- 4 упражнения специальной физической подготовки

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается: 1бал – ниже норматива;

2 бала – норматив;

3 бала – свыше норматива.



## Нормативные требования, содержание и методика проведения контрольных испытаний

№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) юноши					
		13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Прыжок в длину с места (см)	170	190	200	210	220	230
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	29	32	34	38	40
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	27	29	30	32	34	35
5	Верхняя передача мяча у стенки	14	17	20	24	28	32
6	Прием мяча снизу двумя руками.	6	7	8	9	9	9
7	Верхняя прямая подача	6	7	8	9	9	9
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
№ п/п	Содержание требований	Возраст (лет) девушки					
		13	14	15	16	17	18
1	Бег челночный 5 по 6 м (с)	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5
2	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180	195
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	25	25	25	25	25
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	23	24	25	26	27	28
5	Верхняя передача мяча у стенки	12	14	16	18	20	22
6	Прием мяча снизу двумя руками.	4	4	5	5	6	6
7	Верхняя прямая подача	4	4	5	6	7	8
8	Бег 30м с высокого старта (сек)	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4

## Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 5х6. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 6м стоят стойки, испытуемый добегает до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.

Верхняя передача мяча у стенки: Выполняется на расстоянии 2-3м от стены. При выполнении должна сохраняться техника выполнения, руки над головой образуют воронку, локти впереди, ноги согнуты, разгибание происходит во время выполнения передачи. На выполнение дается три попытки.

Прием мяча снизу двумя руками: Выполняется с подачи с противоположной стороны сетки, мяч необходимо довести в зону номер три. Выполняется 10 подач в площадку.

Верхняя прямая подача: Мяч во время удара должен находиться выше верхнего плечевого пояса. Количество выполняемых подач 10.

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Содержание работы с юными волейболистами в учебно-тренировочном году определяется тремя факторами: спецификой игры в волейбол, контрольными нормативами, возрастными особенностями и возможностями волейболистов 11 –14 лет – с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

На этапе *начальной подготовки* главное внимание уделяется обучению технике основных приемов игры, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества «включались» в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с мячом.

При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Поэтому продолжительность упражнений, игровых заданий, фрагментов игры, особенности и характер повторения, содержание упражнений должны в той или в иной мере соответствовать пространственно-временным и количественно-качественным параметрам розыгрышей мяча.

Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства по расположению игроков в зонах и их тактическому взаимодействию.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в сенситивные периоды акцентированно воздействовать на развитие соответствующих качеств. Однако нельзя забывать об «отстающих» качествах, их развитию также должно уделяться внимание, следует соблюдать соразмерность в развитии физических качеств, имеющих в основе своей разные физиологические механизмы (общая выносливость и скоростные качества, общая выносливость и сила).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры /Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001. – 132 с. (Правила соревнований)
3. Ивойлов А.В. Волейбол: Учебн. для пед. ин-тов – 3-е изд., испр. и перераб. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. – Омск.: ОмГТУ, 1994. – 198 с.
5. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
6. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей. Москва «Просвещение» 201.- 80с.
7. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Ростов н/Д.: Издательство «Феникс». 2004- 448с.