

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 17 им. ДАЦАЕВА М.М.»

Принята  
на заседании педагогического  
совета  
МКОУ «СОШ №17 им.Дацаева  
М.М.»  
протокол № 1  
от 31.09.23

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МКОУ «СОШ № 17  
им. Дацаева М.М.»  
Р.А. Адельбиева Адельбиева Р.А.  
Приказ № 81  
от 31.09.23г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Составитель:  
учитель физической культуры  
**Шаипова А.Ю.**

г.Хасавюрт, 2023г

Утверждаю:

Директор МКОУ «СОШ №17 им. Дацаева М.М.»

Адельбиева Р.А.



# Тематический план

Кружок

«Волейбол»

По физической культуре



Преподавателя физической культуры  
МКОУ «СОШ №17 им. Дацаева М.М.» Шаиповой А.Ю  
2023-2024 уч.год г.Хасавюрт

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Волейбол** – один из самых популярных видов спорта в мире. В эту игру можно играть в спортивном зале, на лесной поляне, на пляже и на асфальтированной площадке. В России это самый массовый вид спорта, это почти национальная, народная игра. Благоприятное влияние волейбола на здоровье человека неоспоримо: развитие всех физических качеств, физиологических систем организма, моральных и волевых качеств, а самое главное - огромный эмоциональный потенциал.

Данная программа была разработана в 2019 году. Программа имеет физкультурно - спортивную направленность. Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 кл.» авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, примерной программы спортивной подготовки «Волейбол» Ю.Д. Железняк и программы по волейболу для ДЮСШ

Программа ориентирована на развитие мотивации личности к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, занятиям волейболом.

**Цель программы:** всестороннее развитие личности ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни, к нравственным и культурным ценностям человеческого общества.

### **Задачи:**

1. Привлечь детей к занятиям физической культурой, спортом и волейболом в частности.
2. Дать знания, умения и навыки по технике и тактике игры в волейбол.
3. Способствовать формированию:
  - представления о правилах и организации соревнований по волейболу;
  - представления о гигиене спортсмена;
  - физическому развитию учащегося;
  - коллективизма и привычек ЗОЖ.
4. Подготовить команду из занимающихся для участия в соревнованиях по волейболу различного ранга.

### **Особенности программы:**

Первый год обучения является базовым, так как дает начальные, основные знания и умения. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию технических приёмов в волейболе, а также тактическим действиям в нападении и защите. Более 70 процентов времени отводится на применение изученных приёмов в учебно – тренировочной игре.

Программа «Волейбол» рассчитана на 1 год, на учащихся 3-10 классов, нагрузка составляет -105 часов. Порядок изучения тем в целом и отдельных предметов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения, причем практические занятия составляют большую часть программы. Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

**Занятия проводятся в разновозрастных группах 8 – 16 лет.** Состав первого года обучения 12-20 человек.

**Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа** и реализуются в следующих формах:

- пассивные: лекции, беседы, просмотр видеофильмов;
- активные: практические занятия в спортивном зале и на спортивной площадке, внутрисекционные и выездные соревнования.

**По итогам изучения программы учащиеся должны:**

**- иметь представление**

- об истории развития волейбола в мире и России;
- о правилах организации и проведения соревнований по волейболу;
- о гигиене спортсмена, здоровом образе жизни и правилах безопасности при занятиях волейболом.

**- знать**

- правила игры в волейбол;
- основы техники и тактики игры;
- терминологию и судейство игры.

**- уметь**

- применять технические приёмы в процессе соревновательной деятельности;
- разрабатывать и применять индивидуальную, групповую и командную организацию тактики игры.

**Формы диагностики и оценки результативности учащихся**

1. Тестирование, зачёты.
2. Соревнования.
3. Контрольные упражнения по общефизической, технической и тактической подготовке.
4. Спортивные достижения.

**Мотивация программы:**

- положительное отношение, интерес к спортивным играм, занятиям физической культурой и волейболу в частности;
- гармоничное развитие физических и эмоциональных качеств;
- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра	1,5	
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Игра	1,5	
5-6	Прием и передача мяча сверху. Игра	1,5	
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Игра	1,5	
9-10	Передача мяча в парах сверху. Учебная игра	1,5	
11-12	Передача мяча в парах снизу. Учебная игра	1,5	
13-14	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1,5	
15-16	Боковая подача. Прием подачи. Учебная игра	1,5	
17-18	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1,5	
19-20	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебная игра.	1,5	
21-22	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1,5	
23-24	Перемещение переставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1,5	
25-26	Сведения о строении и функциях организма. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебная игра	1,5	
27-28	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебная игра.	1,5	
29-30	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебная игра.	1,5	
31-32	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	1,5	
33-34	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебная игра.	1,5	
35-36	ОФП . Верхняя прямая подача. Учебная игра	1,5	
37-38	Сочетание способов перемещений , прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1,5	
39-40	Передача мяча снизу двумя руками . Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1,5	
41-42	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5	
43-44	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5	
45-46	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5	
47-48	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебная игра.	1,5	
49-50	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	1,5	
51-52	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	1,5	

53-54	ОФП. Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра.	1,5	
55-56	Передача мяча одной рукой сверху стоя на площадке. Планирующая подача. Учебная игра.	1,5	
57-58	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1,5	
59-60	СПФ. Прием одной рукой с падением. Учебная игра.	1,5	
61-62	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	1,5	
63-64	Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.	1,5	
65-66	Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5	
67-68	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	1,5	
69-70	СПФ. Взаимодействие игроков задней линии. Учебная игра.	1,5	
71-72	Выбор места для выполнения подачи. Имитация второй передачи. Учебная игра.	1,5	
73-74	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Чередование подач на силу. Учебная игра.	1,5	
75-76	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	1,5	
77-78	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1,5	
79-80	Прием мяча сверху двумя руками. Нападающий удар слабейшей рукой. Учебная игра.	1,5	
81-82	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1,5	
83-84	Чередование способов передачи мяча. Групповое блокирование. Учебная игра.	1,5	
85-86	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Взаимодействие игроков передней и задней линии. Учебная игра.	1,5	
87-88	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Учебная игра.	1,5	
89-90	ОФП. Выбор места при приеме подачи. Учебная игра.	1,5	
91-92	Выбор способа приема мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1,5	
93-94	Чередование способов передачи мяча. Выбор места при блокировании. Учебная игра.	1,5	
95-96	Учебная игра.	1,5	
97-98	Учебная игра.	1,5	
99-100	Учебная игра.	1,5	
101-102	Передача мяча сверху после перемещения. Выбор места при страховке партнера. Учебная игра.	1,5	
103-104	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	1,5	
105	СФП. Имитация второй передачи, обман. Учебная игра.	1,5	