

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5

Принята:
Решением Педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:
И.о. директора МКОУ СОШ №5
Хрипкова С.В.
Приказ № 35/1 от 29.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная программа
спортивно-оздоровительной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: базовый
Возрастная категория 13-17 лет
Состав группы: 15-18 человек
ID – номер программы в АИС «Навигатор» 6239

Автор программы: переработал
учитель физической культуры
высшей категории
Шнурко Вячеслав Павлович

с.Подлесное, Ставропольский край

2023г.

Тематический план занятий
занятий учебно-тренировочной группы по волейболу

№ п/п	Наименование темы	количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Основы методики обучения в волейболе	2	2	-
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	31	1	30
7.	Общая и специальная физическая подготовка	142	1	141
8.	Основы техники и тактики игры	20	1	19
9.	Контрольные игры и соревнования	6	-	6
10.	Контрольные испытания	10	-	10
11.	Экскурсии, походы, посещения соревнований			
	Итого:	216	10	206

Программа

Теоретические занятия – 10 (часов)

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 206 (часов)

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

-Упражнения для туловища и шеи.

-Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.

- Прыжки.

- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, походы, посещения соревнований. Экскурсии в музеи, на выставки. Многодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

План - график

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																
12.	Контрольные испытания								x	x							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	Практика судейства										x	x	x	x	x	x	x

План - график

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия															
		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
		8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3
Теория:																	
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x									
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																	
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																	
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x		x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x	

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания								x	x								
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	Практика судейства										x	x	x	x	x	x	x	x

План - график

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0	4 1	4 2	4 3	4 4	4 5	4 6	4 7	4 8	4 9	5 0	5 1
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания									x	x							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x

План - график

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		5 2	5 3	5 4	5 5	5 6	5 7	5 8	5 9	6 0	6 1	6 2	6 3	6 4	6 5	6 6	6 7	6 8
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания									x	x							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x

План - график

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия																
		6 9	7 0	7 1	7 2	7 3	7 4	7 5	7 6	7 7	7 8	7 9	8 0	8 1	8 2	8 3	8 4	8 5
Теория:																		
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.	x	x	x	x	x	x	x										
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																		
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																		
3.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x							
4.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;				x			x			x			x			x	
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;					x			x			x			x			x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).						x			x			x			x		

11.	Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.																	
12.	Контрольные испытания									x	x							
13.	Подвижные, учебные и контрольные игры.	x		x		x		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
14.	Практика судейства											x	x	x	x	x	x	x

План

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия														
		86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Теория:																
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.															
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Практика																
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.																
4.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
5.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	x					x	x					x	x		
	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		x	x					x	x					x	x
	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).				x	x					x	x				

	<p>приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>															
13.	<i>Контрольные испытания</i>															
14.	<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>															
15.	<i>Практика судейства</i>															

План

прохождения учебного материала по волейболу

№ п/ п	Содержание материала	Номер и дата занятия							
		101	102	103	104	105	106	107	108
Теория:									
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу.								
2.	Техника безопасности на занятиях секции волейбола	x							
Практика									
3.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.								
Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты.									
4.	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами								
5.	Передача мяча сверху двумя руками: а) из глубины площадки для нападающего удара;	x	x						
6.	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;								
7.	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).	x	x						

8.	Подача мяча: - верхняя прямая								
9.	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	x	x						
10.	Приём мяча: а) снизу двумя руками;	x	x	x					
	б) нижняя передача на точность;	x	x	x	x				
	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	x	x	x	x	x			
	г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	x							
11.	Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	x	x	x	x				
Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.									
12.	Индивидуальные действия. а) выбор места при приёме нижней и верхней подач	x		x					
13.	б) определение времени для оттапливания при блокировании								
14.	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		x	x	x	x	x	x	
15.	Групповые действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	x	x	x	x	x	x	x	
	Командные действия. Расположение игроков при	x	x	x	x	x	x	x	

<p>приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.</p>								
<i>Контрольные испытания</i>		x	x		x	x	x	x
<i>Подвижные, учебные и контрольные игры.</i>		x		x	x			
<i>Практика судейства</i>	x	x	x	x	x	x	x	x

Теория:

Теоретические сведения в соответствии с программой.

Правила и судейство игр по волейболу

Техника безопасности на занятиях секции волейбола

Практика Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. **Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты. Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами

Передача мяча сверху двумя руками:

- а) из глубины площадки для нападающего удара;
- б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;
- в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).

Подача мяча:- верхняя прямая

Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач

Практика судейства

Подвижные, учебные и контрольные игры.

Контрольные испытания

Командные действия. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.

Групповые действия. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.

а) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)

б) определение времени для отталкивания при блокировании

Индивидуальные действия.

а) выбор места при приёме нижней и верхней подач

Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.

Подводящие и специальные упражнения по тактике нападения и защиты.

г) приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.

в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;

б) нижняя передача на точность;

а) снизу двумя руками;

Приём мяча: