

Министерство образования и науки Алтайского края  
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«АЛТАЙСКИЙ КРАЕВОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ»

ПРИНЯТА на педагогическом совете  
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕЖДЕНА:  
Директор КГБОУ «АКПЛ»  
С.А. Романенко  
приказ №80 от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 8-11 классы  
Срок реализации: на 2023 - 2024 учебный год

Автор-составитель:  
Фогель Т.А.

РАССМОТРЕНО:  
на заседании кафедры воспитательной работы  
протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР

  
Е.В. Ковшова

Барнаул, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дисциплине «Волейбол», игра направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

*Основные правила волейбола.* Волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

*Правила подачи в волейболе.* Мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

*Игровое поле для волейбола.* Размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину. Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность

должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой. В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее.

*Экипировка и инвентарь для волейбола.* Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая). Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см<sup>2</sup>, вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

*Амплуа игроков в волейболе и их функции.* Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Либеро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

*Судьи в волейболе и их обязанности.* Судейская бригада на матче состоит из: Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки. Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи. Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи. Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Общей целью программы является углубленное изучение спортивной игры волейбол.

*Основными задачами программы являются:*

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

## МЕСТО ПРОГРАММЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

*Содержание программы.* Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

*Методы и формы обучения.* Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения, занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных *по 2 часа – 2 раза в неделю.*

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## Календарный учебный график реализации дополнительных образовательных программ на уровне среднего общего образования

1. Начало учебного года 01.09.2023
2. Окончание учебного года 25.05.23
3. Продолжительность учебного года 34 недели
4. Режим работы лицея – шестидневная неделя (8-11 класс)
5. Регламентирование образовательного процесса на учебный год:

### Продолжительность учебных занятий по четвертям

	Начало четверти	Окончание четверти	Продолжительность (количество учебных недель)
1 четверть	01.09.23	28.10.23	9 недель
2 четверть	06.11.23	28.12.23	7 недель

3 четверть	09.01.24	23.03.24	11 недель
4 четверть	01.04.24	25.05.24	8 недель

### Продолжительность каникул в течение учебного года

	Дата начала	Дата окончания	Продолжительность
Осенние	29.10.23	05.11.23	9 дней
Зимние	29.12.23	09.01.24	12 дней
Весенние	25.03.24	31.04.24	9 дней
Летние	01.06.24	31.08.24	Не менее 8 недель

### ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

*Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.* Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики-* тестирование физических и технических качеств.

*Оценочные материалы.* Оценивание не предусмотрено, промежуточная аттестация проводится в форме соревнований, сдачи нормативов и т.д.

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи - 20 шт.
- Волейбольная сетка.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Техника безопасности по волейболу	2	1	1
2	Техника верхних передач. Игра	2		2

3	Техника нижних передач. Игра	2		2
4	Групповые упражнения. Игра	2		2
5	Упражнения в движении. Учебная игра	2		2
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	2		2
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		2
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	2		2
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	2		2
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		2
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	2		2
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	2		2
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	2		2
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	2		2
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	2		2
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	2		2
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	2		2
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	2		2
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	2		2
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	2		2
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	2		2
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	2		2
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	2		2

25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	2		2
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	2		2
27	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.	2		2
28	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2		2
29	ОФП. Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2		2
30	ОФП. упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	2		2
31	Техническая подготовка. Верхняя прямая подача.	2		2
32	Специальная подготовка беговые упражнения	2		2
33	Специальная подготовка. Упражнения с отягощением	2		2
34	ОФП. упражнения на развитие прыгучести	2		2
35	Специальная подготовка. Беговые упражнения, развитие быстроты	2		2
36	Техническая подготовка. Имитация передач	2		2
37	ФП. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	2		2
38	Специальная подготовка, прыжковые упражнения	2		2
39	Техническая подготовка, имитация верхней передачи мяча.	2		2
40	Изучение техники игры. Техника перемещений	2		2
41	ОФП. Развитие всех физических качеств	2		2



42	Техническая подготовка. Нижняя передача мяча. Развитие прыгучести.	2		2
43	ОФП. упражнения на развитие силы	2		2
44	Техническая подготовка. Передачи в стену.	2		2
45	Техническая подготовка. Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.	2		2
46	Техническая подготовка. Бег 30 м. Развитие быстроты.	2		2
47	Техническая подготовка. Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2		2
48	Специальная подготовка. кросс 2 км.	2		2
49	Техническая подготовка. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч вперед вверх.	2		2
50	ОФП. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	2		2
51	ОФП. упражнения на развитие силы	2		2
52	Специальная подготовка .прыжковые упражнения	2		2
53	ОФП. Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2		2
54	Специальная подготовка. Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2		2
55	ОФП. упражнения на развитие быстроты	2		2
56	Специальная подготовка упражнения для развития прыгучести	2		2
57	Специальная подготовка беговые упражнения	2		2
58	Специальная подготовка. Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач,	2		2

	подач			
59	ОФП. Гимнастические упражнения	2		2
60	Специальная подготовка беговые упражнения бег 500 м	2		2
61	Тактика защиты	2		2
62	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	2		2
63	Техника нападения	2		2
64	Контрольные соревнования	2		2
65	Специальная подготовка. Упражнения с отягощением	2		2
66	Техническая подготовка. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2		2
67	ОФП. Упражнения для развития мышц ног	2		2

68 Контрольные игры. Соревнования.