

«Согласовано»

**Руководитель ГУ «Отдел
образования Мендыкаринского
района» Управления образования акимата
Костанайской области**

2025г

Г.А.Ахметова

«Утверждено»

**Директор КГУ « Ломоносовская
общеобразовательная школа отдела
образования Мендыкаринского района»
Управления образования акимата
Костанайской области
Козловская Т.А.**

**Принята на заседании педагогического
совета**

Протокол № 1

от «29» августа 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Название программы «Волейбол» девочки

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст учащихся: 6- 9 класс

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Шаров В.А.

Учитель физической культуры

село Каскат

2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения. Рабочая программа по волейболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию Ломоносовской общеобразовательной школы. Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 6-9 х классов школы и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели 102 часа в год из расчета 3 часа в неделю (вторник - 2 часа, пятница - 1 час).

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы школы. По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

2. Цель программы:

Цель: обеспечить поэтапное освоение навыков игры в волейбол, систематически развивать физические качества учащихся и формировать у них устойчивый интерес к занятиям спортом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- познакомить детей с историей и основами волейбола;
- обучить основным техническим приёмам (передача мяча, подача, приём, нападающий удар, блок);
- развить физические качества (быстроту, силу, выносливость, координацию, гибкость);
- привить навыки командного взаимодействия и тактического мышления;
- обучить основам правил игры и спортивной этики;
- повысить мотивацию детей к регулярным занятиям спортом.

Развивающие:

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Актуальность. Учитывая, то, что в настоящее время увеличилось количество ситуаций, когда людям необходимо принимать сложные решения на руководящих должностях либо в ответственных отраслях, увеличение количества людей с развитым интеллектом и самосознанием, волейбол имеет важное значение для общего развития цивилизованного общества. Таким образом, привлечение подрастающего поколения к активности и спорту. Все занятия в игре требуют усилий, значит нужна спортивная нагрузка, воля, сила духа, все это делает воспитанников активными, современными, коммуникабельными.

Календарное планирование по волейболу для учащихся 6-9 х классов разработано в рамках дополнительного образования и направлено на развитие двигательных навыков, физической выносливости, координации движений, а также формирование основ командного взаимодействия. Волейбол — доступный и популярный вид спорта, который способствует гармоничному физическому развитию ребёнка и формированию у него устойчивого интереса. Волейбол привлекает внимание учащихся так как это популярная в мире игра.

В данном школьном возрасте у детей активно формируются базовые физические качества: сила, скорость, гибкость, координация. Важно заложить фундамент правильной техники владения мячом, развить навыки коллективного взаимодействия, привить дисциплину и организованность.

3. Режим проведения занятий:

Вторник- 16.00

Пятница-16.00

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		теори я	прак тика	всего
1-2	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. ТБ на занятиях волейбола.	2		2
3-4	Физическая подготовка. Обучение перемещениям волейболиста. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. ТБ на занятиях волейбола.	2		2
5	7-8. Развитие быстроты перемещения. Обучение верхней передаче. Обучение нижней прямой подаче.	1		1
6-7	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче		2	2
8	Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. Обучение нижней прямой подаче		1	2
9-10	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол		2	2
11-12	Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол		2	2
13	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи		1	1
14-15	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. Совершенствование навыков нижней прямой подачи		2	2
16-17	Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка		2	2
18	Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка		1	1
19-20	Совершенствование навыков подачи (на точность). Физическая подготовка		2	2
21	Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола	1		1
22-23	Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола	1		1

24-25	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.		2	2
26	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков подачи.		1	1
27	. Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		1	1
28	.Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.		1	1
29-30	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи		2	2
31	Совершенствование навыков перемещения. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи		1	1
32	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками		1	1
33	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками		1	1
34-35	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча		2	2
36	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча		1	1
37	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.		1	1
38	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.		1	1
39-40	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом		2	2

41	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с прямым нападающим ударом		1	1
42	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару		1	1
43	Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару		1	1
44-45	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.		2	2
46	Физическая подготовка. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.		1	1
47	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		1	1
48	Совершенствование навыка верхней передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		1	1
49-50	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		2	2
51	Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару.		1	1
52	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче		1	1
53	Обучение приему мяча снизу двумя руками. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче		1	1
54-55	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.		2	2
56	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару.		1	1
57	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		1	1
58	Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.		1	1

59-60	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара		2	2
61	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. Совершенствование навыков прямого нападающего удара		1	1
62	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		1	1
63	Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.		1	1
64-65	Понятие о физической культуре и спорте. Волейбол, как Олимпийский вид спорта.		2	2
66	Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара		1	1
67	Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара		1	1
68	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		1	1
69-70	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.		2	2
71	Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка		1	1

	прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении			
72	Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении		1	1
73	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.		1	1
74	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. Совершенствование навыков нападающего удара.		1	1
75-76	Встречные и линейные эстафеты с передачами. Эстафеты.		2	2
77-78	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе		2	2
79-80	Эстафеты. Игра в мини-волейбол.		2	2
81	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку, тактические действия - индивидуальные		1	1
82	Блокирование. Эстафеты.		1	1
83-84	Блокирование. Эстафеты.		2	2
85	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе		1	1
86-87	Упражнения для развития общей и специальной выносливости в волейболе		2	2
88-89	Отработка игровых моментов		2	2
90	Упражнения для развития быстроты и быстроты реакции в волейболе		1	1
91	Упражнения для развития координационных способностей в волейболе		1	1
92	Стойка и передвижения игрока. Нападающий удар, блокирование.		1	1
93-94	Нападающий удар, блокирование. Приём мяча снизу		2	2
95	Тренировка высокого удара в игре		1	1
96	Отработка тактики игры		1	1
97	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Двусторонняя игра		1	1
98-99	Отработка игровых моментов		2	2
100	Броски медболов различной массы		1	1

101	Подготовка к тренировочным соревнованиям		1	1
102	Обобщающее занятие: Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. Учебная игра.		1	1
Итого:		5	97	102

Содержание изучаемого курса:

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять 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 3 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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:

1. методы упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. 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 выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Понятийный аппарат по волейболу

Основные термины:

1. Волейбол — командная спортивная игра, в которой мяч перебрасывается через сетку с целью приземлить его на стороне соперника.
2. Площадка — игровое поле размером 18×9 метров, разделённое сеткой.
3. Сетка — преграда, через которую перебрасывают мяч (в детском волейболе высота сетки — 2 м).
4. Передача — основной технический приём, перемещение мяча к партнёру.
5. Приём мяча — действие, направленное на обработку мяча после подачи или удара соперника.
6. Подача — ввод мяча в игру с задней линии площадки.
7. Нападающий удар — удар, направленный в сторону соперника с целью атаки.
8. Блок — попытка игрока на передней линии остановить атаку соперника у сетки.
9. Связующий — игрок, организующий атаки своей команды, выполняющий передачи.
10. Либеро — защитный игрок, выполняющий приём мяча и передачи, но не имеющий права атаковать.
11. Аут — мяч, вышедший за пределы игровой площадки.
12. Ротация — смена игроков по позициям по часовой стрелке после выигрыша подачи.
13. Очко — результативное действие команды, приносящее ей один балл.
14. Сет (партия) — игровая часть матча, в детском волейболе обычно играют до 15 или 25 очков.
15. Матч — игра, состоящая из нескольких партий (обычно до 2 или 3 побед).

Инструкции по выполнению упражнений

1. Разминка перед игрой

- Легкий бег по кругу (2–3 минуты).
- Разминка рук, шеи, спины и ног.
- Прыжки и растяжка.
- Имитация движений волейболиста (наклоны, прыжки, взмахи руками).

2. Передача мяча двумя руками сверху

1. Встать в правильную стойку (ноги слегка согнуты, руки над головой).

2. Ладони образуют «корзину» для приёма мяча.

3. Прикасаясь к мячу, выпрямить руки и направить мяч партнёру.

3. Передача мяча двумя руками снизу

1. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты.

2. Ладони соединены в «платформу» (руки вместе, пальцы сомкнуты).

3. Поднять мяч вверх за счёт выпрямления ног и лёгкого движения рук.

4. Нижняя подача

1. Одна нога впереди, мяч в слабой руке.

2. Замах свободной рукой и удар по мячу снизу.

3. Мяч должен перелететь через сетку и попасть в игровую зону.

5. Приём мяча

1. Встать в низкую стойку, ноги согнуты.

2. Направить «платформу» (руки) под мяч.

3. Отбить мяч в сторону связующего игрока.

6. Нападающий удар (основы)

1. Сделать разбег (2-3 шага).

2. Подпрыгнуть вверх и ударить по мячу.

3. Направить мяч в сторону площадки соперника.

7. Блокирование мяча

1. Встать у сетки, подняв руки.

2. Прыгнуть вверх и выставить кисти рук вперед.

3. Погасить удар соперника.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке волейболанеобходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

1. Сетка волейбольная

2. Стойки волейбольные

3. Гимнастическая стенка

4. Гимнастические скамейки

5. Гимнастические маты

6. Скакалки

7. Мяч набивной Мячи волейбольные

8. Рулетка

7. Планируемые результаты изучения:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы.

Основные правила безопасности

1. Всегда выполнять разминку перед игрой.
2. Не мешать партнерам на площадке, соблюдать дистанцию.
3. Не приземляться на вытянутые ноги, чтобы избежать травм.
4. Следить за движением мяча, не отворачиваться.
5. Правильно выполнять удары, не допускать слишком сильного контакта кистями.
6. При падении группироваться, чтобы избежать ушибов.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. А.В. Беляев Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.;
2. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2018. - 56 с.;
3. Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.;
4. Ф. Стибиц Волейбол / Ф. Стибиц. - М.: ЁЁ Медиа, 2016. - 0 с.;
5. Ю.Д. Железняк 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 0 с.;
6. Ю.Н. Клещев Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2018. - 0 с.;
7. Ю.Н. Клещев Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 0 с.;
8. В.А. Кунянский Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион, 2017. - 72 с.