

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени  
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка  
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании  
методического совета.  
Председатель  
метод.совета /Киньшина О.А./..  
Протокол от 26.08.2023 № 1

Принята на педагогическом  
Совете.  
Протокол от 31.08.2023 № 1



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст учащихся: 15-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Борисов П П

педагог дополнительного образования

жд/ст. Пластица  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Планируемые результаты... ..	6
3. Содержание программы... ..	7
4. Рабочая программа ДООП.....	8
5. Организационно-педагогические условия .....	8
6. Учебный план .....	9
7. Календарный учебный график .....	10
8. Оценочные материалы промежуточной аттестации .....	10
9. Программа воспитания .....	10

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г.

№ 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Положение МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова, с.Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им. И.М. Макаренкова» с.Ольговка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: В настоящее время, из-за большой учебной нагрузки и увлечения компьютерными играми существует проблема недостатка двигательной активности у школьников, и занятия спортом помогают решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе игр у детей формируется такие жизненно важные качества как упорство, честность, мужество, смелость, взаимовыручка.

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого учителя.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей возраста – 15-16 лет. Набор в объединение осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений.

Количественный состав группы – 10-15 человек.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы 36.

Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Формы обучения: вводное занятие – педагог знакомит обучающихся с техникой безопасности, особенностями организации обучения и предлагаемой программой работы на текущий год. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

В теоретической части занятий учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения и историей возникновения и развития волейбола в России и мире, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, сведения по тактике – технической подготовке, методике обучения и тренировке. В практической части техническая и тактическая подготовка, учебные игры 2-х сторонние с соблюдением правил игры в волейбол, участие в соревнованиях, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий - программа рассчитана на 1 год обучения, 36 недель, занятия проводятся 1 раз в неделю.

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма

## 2. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получают возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в волейбол;
- применять во время игры в волейбол основные технические элементы;
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

*Учащиеся должны знать:*

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития волейбола в России;
- упрощенные правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;
- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;
- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху.
- выполнять самостоятельную работу.

*Учащиеся должны владеть:*

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. *Цель:* познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

*Ключевые понятия:* волейбол – спортивная игра.

*Теоретические сведения.* Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

Тема 2. Правила игры в волейбол. *Цель:* дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

*Ключевые понятия:* правила игры, судейство, протокол.

*Теоретические сведения:* Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе. *Цель:* познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

*Ключевые понятия:* техника, тактика.

*Теоретические сведения.* Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

Тема 4. Общая физическая подготовка. *Цель:* развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

*Ключевые понятия:* бег, прыжки.

*Практическая работа:* Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 × 15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 × 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. *Цель:* развить специальные навыки для игры в волейбол.

*Ключевые понятия:* подача, передача.

*Практическая работа:* Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 × 20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 × 10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 × 10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 × 30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

Тема 6. Техническая подготовка. *Цель:* научить основным принципам техники подач, передач. *Ключевые понятия:* подача, передача.

*Теоретические сведения:* Основные технические приемы подач, передач.

Практическая работа: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2 м и более, средние – до 2 м, низкие – до 1 м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1 м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока).

Тема 7. Тактическая подготовка. *Цель:* познакомить с тактикой игры в волейбол. *Ключевые понятия:* защита, нападение.

*Теоретические сведения:* приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

*Практическая работа:* Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

Итоговое занятие. *Цель:* подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

*Теоретические сведения:* подведение итогов первого учебного года.

*Практическая работа:* Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

**4. Рабочая программа** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юный волейболист» (приложение 1 )

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

Материально-техническое оснащение программы:

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее

оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная- 2шт.
2. стойки волейбольные-2 шт.
3. гимнастическая стенка- 4 шт.
4. гимнастические скамейки-4 шт.
5. гимнастические маты-10 шт.
6. скакалки - 10 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 5шт.
8. мячи волейбольные – 15 шт.
9. рулетка- 1шт.
10. секундомер -1 шт.



Кадровое обеспечение программы.

Программу «Юный волейболист» могут реализовать: педагог дополнительного образования, педагог, имеющие педагогическое образование, которое соответствует профилю ДОП, квалификационную категорию, прошедшие курсовую подготовку.

Учебно-методическое обеспечение программы

- 1) Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. М.: Физкультура и спорт, 2016
- 2) Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. / А.В. Беляев, М.: Физкультура и спорт, 2015
- 3) Беляев, А.В. Волейбол: учебник для ин-тов и акад. физ. культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин. М.: СпортАкадем–Пресс, 2012
- 4) Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- 5) Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. М.: ФиС, 2011
- 6) Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. М.: Просвещение, 2013
- 7) Козырева, Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. М.: Физкультура и спорт, 2013
- 8) Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы / В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. М.: Просвещение, 2016
- 9) Официальные правила волейбола 2001-2004 гг. М.: ВФВ, ТерраСпорт, 2011
- 10) Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе / В.А. Тюрин. М.: ВФВ, 2014
- 11) Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Е.В. Фомин. М.: ВФВ, 2016
- 12) Чехов, О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. М.: ФиС, 2017.

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка	18	1	17	Сдача нормативов (выполнение контрольных упражнений)
2	Техника и тактика игры	18	1	17	
итого		36	2	34	

## 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	24.05.2024
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	36
Количество учебных часов в день	1 час
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	-
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2023 по 07.01.2024 г. Летние каникулы: с 25.05. 2024 по 31.08.2024 г. Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23, февраля 2024; 8 марта 2024г; 1 мая 2024г.; 9,10 мая 2024г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16 – 23 мая 2024 г.

## 8. Оценочные материалы по промежуточной аттестации

Для прохождения промежуточной аттестации каждый учащийся выполняет контрольные нормативы по разделам программы: «Общефизическая и специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка». Каждый вид теста оценивается «зачет» или «незачет». Итоговый результат: «зачет» - если обучающийся справился с 50% и более тестовых упражнений. Менее 50% - «незачет». Результат промежуточной аттестации «зачет» или «незачет» фиксируется преподавателем в оценочный лист и переносится в журнал. (Приложение 2 к Программе)

## 9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Цель программы: воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности),
- нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание игрового этикета.

Формы занятий: изложение нового материала; закрепление изученного материала; повторения, систематизации и обобщения изученного материала; проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Учебный процесс сочетает в себе занятия разного вида: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, творческие, игровые.

Для организации учебного процесса используются методы:

- словесный – рассказ, беседы, диалог,
- наглядный – демонстрация изображений, плакатов, слайдовых презентаций;
- практический – интеллектуальная игра, викторина, упражнение, - репродуктивный,
- проблемно-поисковый – создание и решение проблемных ситуаций,

#### **Планируемые результаты.**

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способны к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;
- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- приобретение коммуникативных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие творческого мышления и творческой инициативы;
- сформированность положительного отношения и интереса к процессу изобразительной деятельности и ее результату;
- приобщение к культуре общества, понимание значения и ценности предметов искусства;

- развитие и формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- приобщение к культуре общества, понимание значения и ценности предметов искусства;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- сформированность стремления к организованности и аккуратности в процессе деятельности с разными материалами и инструментами, проявлению дисциплины и выполнению правил гигиены и безопасного труда;
- стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности, владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия для решения практических и творческих задач.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Волейбол – командная игра»	Беседа о взаимоотношениях между игроками и их действиями в игре.	15.09 2023г
2	Легкоатлетическая эстафета	соревнование	21 сентября
3	Рождественский турнир по волейболу	соревнование	январь
4	«Будущее за нами»	дискуссия	17.1.2023г
5	«Армейские будни»	Конкурсная программа	22.02.2024г
6	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Победе в ВОВ	соревнование	05.05.2024г

Приложение 1  
Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной направленности  
Приказ от 01.09 2023г. № 279

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол» Возраст  
учащихся: 15-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Педагог высшей квалификационной  
категории. Борисов ПП

жд/ст. Пластица  
2023

## 1. Планируемые результаты

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам. К концу обучения дети получают возможность:

- развивать физические способности;
- развить навыки самоконтроля деятельности;
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в волейбол;
- применять во время игры в волейбол основные технические элементы;
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы

*Учащиеся должны знать:*

- правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- историю развития волейбола в России;
- упрощенные правила игры в волейбол;
- гигиенические требования к месту занятий и к одежде;
- основные приемы оказания первой медицинской помощи.

*Учащиеся должны уметь:*

- технически правильно осуществлять перемещение в стойке волейболиста;
- осуществлять передачу сверху двумя руками, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю прямую подачу мяча;
- технически верно выполнять разбег и прыжок в нападающем ударе, технику удара по мячу;
- уметь выполнять защитные действия: падение при приёме мяча снизу и сверху, имитацию нападающего удара, верхнюю прямую подачу сверху.
- выполнять самостоятельную работу.

*Учащиеся должны владеть:*

- игровыми комбинациями;
- системой игры;
- индивидуальными, групповыми и командными действиями.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

1. Самоконтроль и саморегуляция. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

2. Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие. *Цель:* познакомить со спецификой спортивной игры волейбол, с инвентарем, с техникой безопасности; дать понятие о возможностях травматизма и врачебном контроле.

*Ключевые понятия:* волейбол – спортивная игра.

*Теоретические сведения.* Зарождение игры. Оборудование, инвентарь. Техника безопасности на занятиях. Возможности травматизма. Врачебный контроль, самоконтроль.

Тема 2. Правила игры в волейбол. *Цель:* дать понятия о правилах игры, судейства, ведения протокола.

*Ключевые понятия:* правила игры, судейство, протокол.

*Теоретические сведения:* Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.

Тема 3. Основные техники и тактики в волейболе. *Цель:* познакомить с основными техническими и тактическими приемами игры.

*Ключевые понятия:* техника, тактика.

*Теоретические сведения.* Разнообразие технических и тактических приемов, их использование. Начальные понятия комбинационной игры (расстановка по зонам, обязанности игроков на площадке во время розыгрыша).

Тема 4. Общая физическая подготовка. *Цель:* развить физические качества воспитанников, двигательную активность.

*Ключевые понятия:* бег, прыжки.

*Практическая работа:* Беговые упражнения: челночный бег 4 × 9 м; кроссовая подготовка – бег в среднем темпе 15 мин.; бег по пересеченной местности 5, 7 мин.; подвижные игры с элементами волейбола; ускорения из различных положений (сидя, лежа, низкий старт). Упражнения на подтягивание, приседание (на одной ноге 2 × 10 раз). Упражнения на развитие прыгучести: прыжки на скакалке, доставание подвешенного мяча, выпрыгивание из полного приседа 2 × 15 раз, прыжки в длину с места (в т.ч. на одной ноге) 2 × 15 м, прыжки на двух ногах с отягощением (гантели). Упражнения на развитие выносливости: бег 1 км на время.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. *Цель:* развить специальные навыки для игры в волейбол.

*Ключевые понятия:* подача, передача.

*Практическая работа:* Имитация передач (верхней, нижней) набивным мячом 4 × 20 раз. Подбрасывание набивного мяча от груди над головой 2 × 10 раз. Подбрасывание набивного мяча от колен вверх прямыми руками 2 × 10 раз. Упражнения с резиновым амортизатором (передачи верхняя, нижняя). Прямая подача с сопротивлением амортизатором правой, левой руками 2 × 30 раз. Упражнения на развитие координации: вращение мяча вокруг туловища вправо-влево, жонглирование двумя мячами (подкинув мяч над собой, принять упор присев, встав поймать мяч).

Тема 6. Техническая подготовка. *Цель:* научить основным принципам техники подач, передач. *Ключевые понятия:* подача, передача.

*Теоретические сведения:* Основные технические приемы подач, передач.

Практическая работа: Стойки: средняя – для приема мяча, высокая для атакующего удара, низкая для страховки. Передвижения шагом: приставным, двойным, скрестным, скачок, падения. Передача верхняя двумя руками в опоре, в прыжке: по длине (длинная через зону, короткая – из зоны в зону, укороченная – в одной зоне); по высоте (высокие – 2м и более, средние – до 2м, низкие – до 1м); передачи выполняются в парах или у стены с отскоком. Подача нижняя прямая (подбросить мяч на высоту 30 – 40 см, осуществляется встречным движением), верхняя прямая подача (подбросить мяч на 1м над головой, выполнить замах вверх-назад, нанести удар несколько впереди игрока).

Тема 7. Тактическая подготовка. *Цель:* познакомить с тактикой игры в волейбол. *Ключевые понятия:* защита, нападение.

*Теоретические сведения:* приемы защиты, элементы страховки во время игры; приемы нападения: основные действия.

*Практическая работа:* Тактика защиты: позиции каждого игрока во время атаки соперника, страховка. Тактика нападения: групповые тактические действия, нападения со второй передачи.

Итоговое занятие. *Цель:* подвести итог первого года обучения, выполнить контрольные нормативы.

*Теоретические сведения:* подведение итогов первого учебного года.

*Практическая работа:* Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с места, челночный бег 4 × 9 на время; верхняя передача над головой на высоте 1,5 – 2 м; нижняя передача на высоте 1,5 – 2 м; нижняя подача (из пяти попыток – три попадания – на отлично).

### 3. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Инструктаж по т/б на занятиях волейболом. Входной мониторинг.	07.09	
2	Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	14.09	
3	Основные правила игры в волейбол. Обязанности судьи в игре. Ведение протокола игры.	21.09	
4	Виды передач и приемов в волейболе. Игра «Крестики нолики»	28.09	
5	Расстановка игроков по зонам и их функции в игре. Совершенствование верхней, нижней передачи.	05.10	
6	Упражнения на все виды передач и приемов.	12.10	
7	Верхняя, нижняя передача мяча. Совершенствование верхней прямой подачи.	19.10	
8	С.Ф.П. Эстафеты с разными мячами. Передача мяча у сетки, над собой	26.10	
9	Упражнения на развитие гибкости. Беговые упражнения.	02.11	
10	Работа на развитие силы рук и прыгучести	09.11	
11	О.Ф.П. Упражнения с набивными мячами	16.11	



12	Нижняя передача. Прием мяча.	23.11	
13	Совершенствование техники передач мяча. Упражнения для развития и тренировки пальцев.	30.11	
14	С.Ф.П. Бег ёлочкой, Челночный бег. Подвижные игры Подвижная игра с вопросами	07.12	
15	Работа над подачей мяча	14.12	
16	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	21.12	
17	Техника защиты. Пас из неудобного положения.	28.12	
18	Броски и ловля волейбольного и набивного мяча	11.01	
19	Упражнения на перемещения.	18.01	
20	Нижняя передача в парах. Приём мяча.	25.01	
21	Инструктаж по т/б на занятиях волейболом.	01.02	
22	Упражнения на перемещения.	08.02	
23	Нижняя передача в парах. Приём мяча.	15.02	
24	С.Ф.П. Упражнения для развития чувств мяча. Совершенствование приема мяча.	22.02	
25	Верхняя и нижняя передача над собой. Постановка блока	01.03	
26	Основы тактики игры в волейбол. Передачи мяча через связующего игрока.	15.03	
27	Совершенствование имитации нападающего удара из зон(2, 4).	22.03	
28	С.Ф.П. Беговые и прыжковые упражнения. Тактические действия в защите.	29.03	
29	Командные тактические действия.	05.04	
30	Совершенствование имитации нападающего удара. Тактика игры в нападении.	12.04	
31	Отработка различных видов расстановок в защите и нападении.	19.04	
32	Прием подачи в правой и левой задних зонах	26.04	
33	Соревнования, посвященные Победе в ВОО	03.05	
34	Контрольные испытания	10.05	
35	Товарищеская игра	17.05	
36	Разбор игры. Игровая тренировка.	24.05	

Приложение 2

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Тест	юноши	девушки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120

Результаты общефизической и специальной физической подготовки

№	ФИ уч-ся	Бег 30 м, с	Челночный бег 3x10 м, с	Прыжки в длину с места, см	6-минутный бег, м	Наклон вперёд из положения сидя, см	Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (д).	Прыжок и со скакалкой (раз за 1 мин).	Итог Зачет /незачет
1									
2									

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6

4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения

#### Результаты технико-тактической подготовки

№	ФИ уч-ся	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки	Жонглирование мячом на собой верхней передачей	Жонглирование мячом на собой нижней передачей	Прямой нападающий удар	Позиционное нападение	Итог Зачет/незачет
1							
2							
3							