

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №85

**Рассмотрено**

на заседании ШПК учителей  
физической культуры

Протокол № 1 от

«30» августа 2022 года

Руководитель ШПК



(Кабанова Н.А.)

**Согласовано**

заместитель директора

по ВР

Емшанова Д.А.

«31» августа 2022 г



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ №85

Максимова О.С.

Приказ №188 от

«31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст учащихся:** 7-11 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

Зинин Илья Андреевич

Ижевск 2022

## Пояснительная записка

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»: физкультурно-спортивная

**Уровень сложности:** стартовый, базовый.

**Актуальность программы.** Волейбол - один из игровых видов спорта. Занятия в секции по волейболу, являются важным средством физического воспитания и занимают одно из первых мест по характеру двигательных действий. В процессе игры задействованы все группы мышц. Занятия волейболом оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма: улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. При взаимодействии с мячом улучшается глубинное и периферическое зрение, точность и ориентировка в пространстве, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Кроме того проявляются положительные эмоции, развивается чувство ответственности, скорость принятия решения. она учитывает специфику учреждения, контингент детей и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе занятий.

**Особенности программы** в том, что она содержит основы теории и практики по волейболу для школьников первых двух лет обучения. В программе описываются особенности технической и физической подготовки. Автор предлагает набор конкретных упражнений и развивающих игр, способствующих общефизической и специальной подготовке учащихся. Представленная программа содержит разработанные нормативные требования для первого и второго года обучения школьников в секции. Она дает возможность заниматься волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и волейбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качеств (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). П посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-25 человек.

Большую роль в овладении техническими приёмами и тактическими действиями играет общефизическая подготовка, которая ложится в основу, для эффективного освоения технических приёмов, способствует укреплению здоровья. Дети, которые систематически посещают секцию, перестают болеть, становятся более дисциплинированными, лучше учатся, усваивают модель здорового образа жизни. Кроме того, на занятиях в секции развиваются волевые черты характера, целеустремленность, умение работать в команде.

**Адресат программы:** учащиеся 8-11 лет с основной группой здоровья.

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, района, города, республики.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. Развитие быстроты, ловкости, координации, гибкости, силовых, скоростных и скоростно-силовых качеств;
3. Воспитание моральных и волевых качеств;
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол;
5. Формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом;

6. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Программой предусмотрены: овладение умением и навыками основных технических и тактических приёмов игры в волейбол, формирование навыков самостоятельных занятий, сообщение теоретических сведений об основах физической культуры, основные причины и предупреждение травматизма на занятиях по волейболу, организация и проведение занятий по волейболу, повышение общей работоспособности учащихся, развитие основных физических и волевых качеств.

**Волейбол** – игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18\*9 м, разделенной пополам сеткой. Цель игры – ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог возвратит мяч обратно, не нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовать не более трех ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Задачи игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Образовательные результаты:**

- Понимание значения волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Соблюдение правил безопасного поведения во время занятий волейболом;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- Знать типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Выполнение упражнений для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Выполнение контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Знать основное содержание правил соревнований по волейболу; жесты волейбольного судьи.

##### **Развивающие результаты:**

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом

##### **Воспитательные результаты:**

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга

**Срок освоения программы** – 2 года, **объём (общее количество учебных часов):** по 204 часа в год.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая (индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая).

**Форма обучения:** очная.

**Виды занятий:** практические занятия-тренировки.

**Режим занятий:** занятия проводятся три раза в неделю, с общей нагрузкой 6 часов в неделю.

### **Наполняемость учебных групп и тренировочный режим**

№ п/п	Год обучения	Возраст занимающихся	Число занимающихся в группе	Кол-во учебных занятий неделю	Кол-во учебных часов в год
1	1-й	7-11	10-25	3	204
2	2-й	8-11	10-25	3	204

### **Последовательность обучения игры в волейбол**

1. Стойки и перемещения.
2. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх (в опорном положении)
3. Передача мяча снизу двумя руками.
4. Нижняя прямая подача мяча.
5. Приём мяча снизу двумя руками.
6. Верхняя прямая подача мяча.
7. Передача мяча через сетку в прыжке.
8. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)
9. Приём мяча отражённого сеткой.
10. Прямой нападающий удар.
11. Одиночное блокирование.
12. Тактические действия.

### **Система контроля и оценки знаний и умений**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Текущий контроль осуществляется при освоении отдельных тем, разделов. Формы текущего контроля самые разнообразные основные его формы указаны в учебно-тематическом плане, это:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры (учебно- тренировочные игры);
- Приобретение необходимых теоретических знаний; (тематические опросы, беседы, посещение и просмотр игр профессиональных команд);
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу (тестирование);
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу (участие в соревнованиях).

**Периодичность подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (текущая, промежуточная, итоговая).**

- Промежуточный контроль – заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных учащимися за полугодие (декабрь, май).

- Итоговый контроль-заключается в оценке знаний и умений, полученных учащимися по результатам освоения образовательной программы в целом( май каждого года обучения)

### Учебный план первого года обучения

номер п\п	тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические знания	8	8	0	тесты
2	Техническая и тактическая подготовка	153	10	143	соревнования
3	Общая физическая подготовка	40	2	38	соревнования
4	Контрольные нормативы	3		3	соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>20</b>	<b>184</b>	

### Содержание 1 год обучения

**Тема 1. Теоретические знания-8 часов. Теория.** Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся. История развития волейбола. Современное олимпийское движение. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники. Причины и предупреждение травматизма. Основы гигиены. Самоконтроль. Техника выполнений разучиваемых упражнений. Правила соревнований. Жесты волейбольного судьи

**Тема 2. Техническая и тактическая подготовка – 153 часа.**

**Теория.** Общеразвивающие упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. Основы волейбольных движений, перемещений, поворотов, стоек волейболиста. **Практика.** Передача мяча сверху двумя руками челночный бег, бег на короткие дистанции. Упражнения с набивными мячами, скакалки. Перемещения игрока. Стойка игрока. Сочетание способов перемещения. Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении). Прием мяча отраженного сеткой. подача мяча. Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Блокирование ударов. Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия.

**Тема 3. Общая физическая подготовка – 40 часов.**

**Теория.** Оздоровительные системы физического воспитания. Мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Индивидуально-ориентированные и здоровьесберегающие технологии. Адаптивная физическая культура. **Практика.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Игры с перемещением игроков: «Спиной к финишу», «Бег с кувырки», «Челночный бег с переноской кубиков». Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Тема 4. Контрольные нормативы - 3 часа. Практика.**

## Планируемые результаты первого года обучения

Учащиеся должны знать:

- Основные правила игры волейбол,
- правила составления комплекса упражнений для разминки ,
- правила личной гигиены,
- основные составляющие режима дня спортсмена,
- значение двигательной активности в жизни человека,
- правила игры в подвижные игры с элементами волейбола,

Уметь:

- сотрудничать в команде,
- проявлять спокойствие и дружелюбие в игре,
- играть в подвижные игры с элементами волейбола,

Учащиеся должны иметь навыки:

- личной гигиены, правильного, рационального питания

### Учебный план второго года обучения:

номер п\п	тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические знания	2	2	0	тесты
2	Техническая и тактическая подготовка	144	10	134	соревнования
3	Общая физическая подготовка	40	2	38	соревнования
4	Соревнования	15		15	соревнования
5	Контрольные нормативы	3		3	соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	<b>14</b>	<b>190</b>	

### Содержание 2 год обучения.

**Тема 1. Теоретические знания - 2 часа. Теория.** Причины и предупреждение травматизма. Основы гигиены. Самоконтроль. Техника выполнений разучиваемых упражнений. Правила соревнований. Жесты волейбольного судьи

#### **Тема 2. Техническая и тактическая подготовка – 144 часа.**

**Теория.** Техники передвижений, остановок. Техника подачи. Техника перевода мяча. Стойка игрока. Техника блокирующего удара. Общеразвивающие упражнения. Беговые и прыжковые упражнения. **Практика.** Передача мяча сверху двумя руками челночный бег, бег на короткие дистанции. Упражнения с набивными мячами, скакалки. Сочетание способов перемещения. Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении). Прием мяча отраженного сеткой. Подача мяча. Атакующие удары. Прямой нападающий удар. Блокирование ударов. Одиночное блокирование. Индивидуальные тактические действия.

**Тема 3. Общая физическая подготовка – 40 часов. Теория.** Комплексы на развитие силы и выносливости. **Практика.** Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного

веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**Тема 4. Соревнования – 15 часов. Практика.** Организация и проведение соревнований.  
Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Тема 5. Контрольные нормативы - 3 часа. Практика.**

### **Планируемые результаты второго года обучения**

Учащиеся должны знать:

- Основные правила игры волейбол,
- правила составления комплекса упражнений для разминки ,
- правила личной гигиены спортсмена
- основные составляющие режима дня спортсмена,
- значение двигательной активности в жизни человека,
- правила игры волейбол,

Уметь:

- сотрудничать в команде,
- проявлять спокойствие и дружелюбие в игре,
- играть в подвижные игры с элементами волейбола,
- судить по упрощенным правилам игру на тренировке

Учащиеся должны иметь навыки:

- личной гигиены, правильного, рационального питания

### Календарный учебный график

Сроки по годам	1 полугодие														2 полугодие														Всего учебных недель								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		29	30	31	32	33	34		
1 год	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	34
2 год	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	А	у	34

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – У
- промежуточная аттестация – П
- итоговая аттестация - А



## Нормативные требования для первого и второго года обучения

### Выполнение специальных нормативов по ОФП

<b>Бег 30 метров, сек</b>						
<b>1-ый год обучения</b>				<b>2-ой год обучения</b>		
<b>пол</b>	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
мальчики	4,0 и менее	4,1 – 4,3	4,4 – 4,7	3,8 и менее	3,9 – 4,1	4,1 – 4,3
девочки	4,2 и меньше	4,3 – 4,5	4,6 – 4,8	4,0 и меньше	4,1 – 4,3	4,4 – 4,7
<b>Прыжок в длину с места</b>						
мальчики	175 и более	174-160	159-142	186 и более	185 - 168	167- 152
девочки	170 и более	159-142	141-130	175 и более	174-160	159-142
<b>Подтягивание, раз</b>						
мальчики	до 9	до 6	до 3	11	8	4
<b>Отжимания в упоре лежа, раз</b>						
девочки	14	10	5	16	11	6
<b>Требования по технической подготовке</b>						
<b>1 год</b>				<b>2 год</b>		
1.Правильная техника передачи мяча сверху и снизу над собой				1. Точность передачи мяча ( из зоны 2 в зону 4)		
2. Точность второй передачи.				2.Точность передачи мяча в прыжке через сетку		
3. Правильно выполнять подачу мяча				3. Точно выполнять подачу мяча в заданную зону.		
4.Правильно выполнять приём и передачу мяча				4.точность первой передачи (приём подачи)		
5. Знать технику нападающего удара.				5. Выполнять нападающий удар		

**Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (описание материально-технической базы объединения).**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ №85, с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

Инструкции по ОТ и ПБ

#### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

#### **спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
  - гимнастическая стенка
- Материально-технические средства**

- компьютер;
- ксерокс;
- принтер;
- аудио и видеоматериалы;

- канцтовары;
- расходные материалы для компьютерной и копировальной техники.

#### **Список литературы для педагога**

1. Баранцев С.А., Береуцин Г.В., Довгаль Г.И., Столяк И.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: пособие для учителя. М., 2012.
2. Г.А.Колодницкий., В.С.Кузнецов. М.В. Маслов. Внеурочная деятельность по волейболу. Пособие для учителей и методистов. Москва «Просвещение» 2011.
3. А.Г. Фурманов. Играйте в мини – волейбол. Минск . 2010.
4. Шурухина В.К., Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., 2003.

#### **Список литературы для учащихся**

1. А.А. Безбородов. Практические занятия по волейболу. Издательство «Лань», 2018
2. Волейбол для всех. Издательство «Дивизион», 2012
3. Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Л.В. Силаева. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.