

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ "СШ №6"**

**РАССМОТРЕНО**

На методическом  
совете

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим  
советом

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
МБОУ «СШ №6»

Протокол №1  
от 30.08.2024г.

Протокол №1  
от 30.08.2024г.

№01-17/154  
от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

**Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 4 месяца**

**Автор:**  
Фомин И.А.  
учитель физкультуры

город Касимов  
2024 год

## 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказа Минобрнауки России от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

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.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы.** 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, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

**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.

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

**Организационные условия реализации программы:**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы** – базовый.

**Возраст обучающихся:** от 9 лет до 18 лет.

**Общее количество часов:** 51 час.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность - 40 минут.

**Наполняемость группы** - до 20 человек.

**Методы обучения:**

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

Практическое: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

**Формы занятий:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, индивидуальная, комбинированная, соревновательная.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет.

#### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

#### **Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

## **3. Содержание программы.**

### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** инструктаж по ТБ. Гигиена волейболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.

История развития волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире. Правила игры в волейбол.

### **Тема 2: Общая физическая подготовка**



Теория: Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика: Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

### **Тема 3: Специальная физическая подготовка**

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика: Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### **Тема 4: Техническая подготовка**

Теория: Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

Практика: Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча через сетку в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

### **Тема 5: Тактическая подготовка**

Теория: Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика: Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

### **Тема 6: Интегральная подготовка.**

Теория: Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.

Практика: Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.

### **Тема 7: Соревнования.**

Теория: 4. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Практика: Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

### **Тема 8: Итоговое занятие.**

Теория: Знание правил игры в волейбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Поддача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1	Причины травм и их предупреждение во время занятий волейболом	1	1	0	Беседа
<b>II</b>	<b>Развитие волейбола в России и за рубежом</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
2.1	История развитие волейбола.	1	1	0	Беседа
<b>III</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
3.1	Значение общей физической подготовки спортсмена	1	1	0	Беседа
3.2	Упражнения для развития скорости	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
3.3	Прыжковые упражнения	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
3.4	Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
3.5	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
3.6	Упражнения с предметами: со скакалками и мячами	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
3.7	Упражнения на гимнастических снарядах	1	0	1	Индивидуальный контроль,

3.8	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки	1	0	1	практика Индивидуальный контроль, практика
<b>IV</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	
4.1	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча	1	0	1	Беседа
4.2	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи	1	0	1	Беседа
4.3	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов	1	0	1	Беседа
4.4	Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
4.5	Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
4.6	Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера.	1	0	1	Групповой контроль, практика
4.7	Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика

<b>V</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
5.1	Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование	1	0	1	Устный опрос
5.2	Стойка волейболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.3	Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке)	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.4	Нижняя прямая подача мяча	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.5	Прием мяча снизу двумя руками	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.6	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1	Индивидуальный контроль,

					практика
5.7	Передача мяча через сетку в прыжке	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.8	Передача мяча двумя руками назад	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.9	Прямой нападающий удар	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
5.10	Одиночное блокирование	1	0	1	Индивидуальный контроль, практика
<b>VI</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
6.1	Выбор правильного решения и быстрое выполнение его в различных игровых ситуациях	1	0	1	Беседа
6.2	Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия	2	1	1	Беседа
6.3	Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите	1	0	1	Индивидуальный и групповой контроль, практика
6.5	Во время игры наблюдение за партнером и соперником	1	0	1	Индивидуальный и групповой контроль, практика
6.7	Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.	1	1	0	Индивидуальный и групповой контроль, практика
<b>VII</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
7.1	Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.	1	1	0	Беседа
7.2	Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение)	1	0	1	Индивидуальный и групповой контроль, практика
7.3	Учебная игра с заданием по технике и тактике игры	1	0	1	Индивидуальный и групповой контроль,



7.4	Игра с установками на игру	1	0	1	практика Индивидуальный и групповой контроль, практика
<b>VIII</b>	<b>Соревнования</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
8.1	Виды соревнований	1	1	0	Устный опрос
8.3	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	0	Устный опрос
8.4	Участие в школьных соревнованиях, товарищеских матчах	6	0	6	Результаты проведенных игр
8.5	Участие в региональных и городских соревнованиях.	4	0	4	Результаты проведенных игр
<b>IX</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	
9.1	Сдача контрольных нормативов по технике игры в волейбол Подача мяча верхняя и нижняя, передача верхняя и нижняя, нападающий удар	2	0	2	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>51</b>	<b>8</b>	<b>43</b>	

#### 4. Формы аттестации (контроля).

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале обучения проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего периода обучения. Она предусматривает 2 раза в период обучения - зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

#### Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;

- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

### **5. Материально – техническое обеспечение программы.**

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 9х18  
спортивный инвентарь и оборудование:

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

#### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

#### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по волейболу (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

#### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **6. Список литературы.**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001г. (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.  
*для педагога:*
1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003г.
5. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006г.
6. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007г.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2003г.

8. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007г.
  9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 2004г.
  10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.
- для детей:*
1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
  2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 2003г.
  3. Клецёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 2002г.
  4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007г.