

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Увинская средняя общеобразовательная школа № 1»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МОУ

«Увинская школа №1»

от 28.08.2024 г. № 295

Директор \_\_\_\_\_ Л.В.Морозова

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения

Протокол № 1 от 26.08.2024г

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 17 от 26.08.2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Возраст учащихся: 12-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год.

Автор программы:  
Крохин Алексей Владимирович

п.Ува, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству Российской Федерации.

Образовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Волейбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра Волейбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала 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 10-15 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 1-летней программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 1-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

### **Задачи:**

- Познакомить учащихся с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по волейболу;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей.
- Формировать и развивать коммуникативные умения: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, объективно оценивать свою работу и деятельность коллектива;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Объём программы**

Программа рассчитана на 1 год, 136 часов из расчета 4 часа в неделю, включая каникулярное время. Программа предусматривает проведение теоретических и практических, учебно-тренировочных занятий. Планирование всей учебно-тренировочной работы осуществляется с учетом возрастных особенностей

занимающихся и их физической подготовленности. Теоретическая часть содержания программы проводится в начале занятий от 5 до 10 минут. Особое внимание на занятиях отводится общей физической подготовке. В реализации программы принимают участие учащиеся в возрасте 12-15 лет.

### **Методы и формы обучения**

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

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

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

**Формы обучения:**

- индивидуальная
- фронтальная
- групповая
- поточная

Содержание	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	всего
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>17</b>
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>34</b>
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	<b>17</b>
Интегральная подготовка	2	2	2	1	2	2	2	2	1	<b>16</b>
Психологическая подготовка	1	1	1					1	1	<b>5</b>
Соревнования.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Контрольно-переводные испытания				1					1	<b>2</b>
Воспитательная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
Педагогический контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>136</b>

### Учебно-тематический план

#### Содержание учебно-тематического плана

Материал Программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

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

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

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

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

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

#### Теоретическая подготовка (9)

1. Физическая культура и спорт в России
2. История развития волейбола.
3. Основные правила игры волейбол.
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль.

#### Общая физическая подготовка (9)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения

Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.

#### 4. Легкоатлетические упражнения.

Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.

#### 5. Подвижные игры.

6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **Специальная подготовка (17)**

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.

2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.

3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

#### **Техническая подготовка (34)**

Техника нападения.

Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.

Техника защиты.

Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка. Прием мяча после отскока от стены, пола.

#### **Тактическая подготовка (17)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

#### **Интегральная подготовка (16)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

#### **Психологическая подготовка (5)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе подготовки волейболистов. Такая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. Основные задачи психологической подготовки: воспитание моральных качеств, формирование чувства коллектива, установление и воспитание совместимости спортсменов в процесс их деятельности, адаптация к условиям тренировочного процесса.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов: лекции, беседы, специальные знания в области психологии, личный пример тренера, побуждение к деятельности, поручения, обсуждение в коллективе, участие в играх.

#### **Соревнования (9)**

Применение практических знаний на соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Знакомство с основными правилами игры и судейства на соревнованиях игры по волейболу.

#### **Контрольно-переводные испытания(2)**

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

## Воспитательная работа (9)

Формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование лекций, докладов, вечеров; намечаются мероприятия вне спортивной школы; воспитание сознательного отношения к учению, культуре умственного труда – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе; воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – планирование субботников, докладов и бесед о труде; экскурсии на предприятия; нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики – планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения юных спортсменов; физическое воспитание – планируются мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в районе; работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство районных соревнований.

## Педагогический контроль (9)

- 1) контроль за физическим развитием обучающегося;
- 2) контроль физической и технической подготовленностью.

Физическое развитие.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений (рост, вес, группа здоровья).

Физическая подготовка: тестирование по общей физической подготовке с целью проверки развития основных физических качеств. Бег 30 м-быстрота, челночный бег - координация, прыжок в длину с места - скоростно-силовые качества, бег 1 км - выносливость, наклон вперед - гибкость.

Техническая подготовка: стойка и перемещения игрока, передача мяча над собой в кругу, стоя у стены, передача мяча снизу над собой и с продвижением вперед, подача мяча.

Тактическая подготовка: действия при второй передаче, прием мяча снизу, взаимодействие в команде.

## Календарный учебный график с 01.09.2024г. по 25.05.2025г.

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль			Аттестация учащихся	Каникул ярный период
			№ группы/год обучения				
	№1/1	№2/1	№3/1				
сентябрь	1	2-6	4	4	4		
	2	9-13	4	4	4	Стартовая диагностика	
	3	16-20	4	4	4		
	4	23-27	4	4	4		
октябрь	5	30-4	4	4	4		
	6	7-11	4	4	4		
	7	14-18	4	4	4		
	8	21-25	4	4	4		
	9	28-1	-	-	-		
ноябрь	10	5-8	4	4	4		
	11	11-15	4	4	4		
	12	18-22	4	4	4		
	13	25-29	4	4	4		
я декабрь	14	2-6	4	4	4		
	15	9-13	4	4	4		
	16	16-20	4	4	4		
	17	23-27	4	4	4		
	18	30-38	-	-	-		
я н	19	9-10	4	4	4		

	20	<b>13-17</b>	4	4	4		
	21	<b>20-24</b>	4	4	4		
	22	<b>27-31</b>	4	4	4		
<b>февраль</b>	23	<b>3-7</b>	4	4	4		
	24	<b>10-14</b>	4	4	4		
	25	<b>17-21</b>	4	4	4		
	26	<b>24-28</b>	4	4	4		
<b>март</b>	27	<b>3-7</b>	4	4	4		
	28	<b>10-14</b>	4	4	4		
	29	<b>17-21</b>	4	4	4		
	30	<b>24-28</b>	-	-	-		
<b>апрель</b>	31	<b>31-4</b>	4	4	4		
	32	<b>7-11</b>	4	4	4		
	33	<b>14-18</b>	4	4	4		
	34	<b>21-25</b>	4	4	4	Итоговая аттестация	
<b>май</b>	35	<b>5-8</b>	4	4	4		
	36	<b>13-16</b>	4	4	4		
	37	<b>19-23</b>	4	4	4		
<b>Всего учебных недель</b>			34	34	34		
<b>Всего часов по программе</b>			136	136	136		

### **Требования к знаниям и умениям обучающихся**

#### **К концу обучения должны:**

##### **Знать**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского волейбола;
- лучших игроков Удмуртской Республики, района и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку волейбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

##### **Уметь**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- брось мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-волейбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в волейбол по правилам.

### Планируемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

#### Знать:

Основы знаний о здоровом образе жизни

Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране

Правила игры в волейбол

Тактические приемы в волейболе

#### Уметь:

Овладеть основными техническими приемами волейболиста

Проводить судейство матча

Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности:

Воспитать стремление к здоровому образу жизни

Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, району, стране.

### Материально-техническое обеспечение

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

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Сетка волейбольная - 2 шт.

Гимнастические стенки - 6-8 шт.

Гимнастические скамейки - 3-4 шт.

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки — 15 шт.

Мячи набивные (масса 1 кг) - 15 шт.

Резиновые амортизаторы - 15 шт.

Мячи волейбольные- 30 шт.

Информационно-методическое – методическая литература.

### Контрольно-измерительные материалы

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5» »	«4»	«3» »
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0



4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

### **Нормативы общефизической подготовки**

Норматив «челночный бег» проводится на волейбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по волейболу.

3.4.6 **Рабочая программа воспитания** представляет собой краткое описание системы воспитательной работы с обучающимися: предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков и укрепление здоровья. Программа «Волейбол» составлена в соответствии с Программой воспитания МОУ «Увинская школа № 1».

Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Рабочая программа воспитания включает в себя инвариантную часть и вариативную. Инвариантная часть отражает работу с родителями (законными представителями) обучающихся. Вариативная часть планируется исходя из целевых ориентиров рабочей программы воспитания, включает в себя мероприятия разного уровня.

### **3.6.7 Календарный план воспитательной работы**

<b>№</b>	<b>Инвариантная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
1.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему: «Формирование здорового образа жизни»	Сентябрь
2.	Работа с родителями	Родительское собрание на тему: «Роль дополнительного образования в формировании личности ребенка»	Апрель
	<b>Вариативная часть</b>	<b>Название мероприятия (тема)</b>	<b>Срок (месяц)</b>
3.	Мероприятия в объединении	Общешкольное мероприятие «День здоровья»	Сентябрь
4.	Мероприятия в объединении	Школьная Спартакиада. Соревнования по волейболу среди классов.	Ноябрь – декабрь
5.	Другие мероприятия	Районные соревнования по волейболу <b>(районная Спартакиада школьников)</b>	Январь
6.	Другие мероприятия	Участие детей в других спортивных районных соревнованиях.	В течении года
7.	Другие мероприятия	Школьный смотр песни строя	Март

8.	Другие мероприятия	Общешкольное мероприятие «День здоровья»	Февраль
9.	Другие мероприятия	Общешкольное мероприятие «День здоровья»	Апрель
10.	Другие мероприятия	Участие в предметных олимпиадах	Сентябрь – Декабрь

### Список литературы

Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. \_ М.: АСТ: Астрель, 2006;

Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.

Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992

И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.

Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;

Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.