

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа им. А.Ларионова» г. Емвы**

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете

Протокол № 1  
«30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
Н.В.Костерева  
Приказ № 317  
«30 » августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образования: базовый

Возраст учащихся: 14-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

**Трофимова Марина Николаевна,**  
педагог дополнительного образования

Емва, 2024

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со статьями 2, 12, 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) – «Волейбол» реализуется в рамках **физкультурно-спортивной направленности**.

Уровень программы – **базовый**.

### **Актуальность программы.**

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В волейбол могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста. Как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер. Эту игру любят и играют в неё миллионы людей.

### **Своевременность**

При системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

**Категория учащихся:** учащиеся 14-18 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов

**Формы занятий:** групповая

**Наполняемость учебной группы:** 10-20 чел.

**Режим занятий:** 1 год обучения 2 занятия в неделю по 2 часа

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных волейболистов. При разработке программы были использованы опыт обучения и тренировки юных волейболистов, результаты научных исследований по вопросам медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики и физиологии, гигиены и психологии.

**Цель программы** - подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**Задачи:**

***Предметные:***

- формирование двигательных качеств;
- получение новых знаний.
- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

***Метапредметные:***

- развитие физических навыков;
- закаливание;
- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).
- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

***Личностные:***

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их волейболу;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.

## Содержание программы: Учебно-тематический план.

Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
Вводное занятие	4	Теория/практика		
Общая физическая подготовка	8	Теория/практика		
Специальная физическая подготовка	10	Теория/практика		
Техническая подготовка	10	Теория/практика		
Тактическая подготовка	12	Теория/практика		
Интегральная подготовка	14	Теория/практика		
Контрольно-проверочные мероприятия	8	Теория/практика		
Итоговое занятие	2	Теория/практика		

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие *Теория*

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола.

#### 2. Общая физическая подготовка *Теория*

Влияние общих упражнений на организм занимающихся

##### *Практика*

*Строевые упражнения:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

*Упражнения для ног:* поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для туловища:* наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

*Упражнения для развития силы:* упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

*Упражнения для развития быстроты:* повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение

общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе

*Упражнения для развития гибкости:* ЩРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

*Упражнения для развития ловкости:* разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

*Упражнения для развития общей выносливости:* равномерный бег до 500 м; кросс до 1; дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 10 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы

### 3. Специальная физическая подготовка

#### **Теория**

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся

#### **Практика**

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:* ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

*Упражнения для развития оптимальной выносливости:* многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

### 4. Техническая

#### подготовка **Теория**

Теория технической подготовки

**Практика**

*Подводящие упражнения. Упражнения по технике:* бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

*Техника защиты:* стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

5. **Тактическая подготовка Теория**

Теория тактики игры

**Практика**

*Индивидуальные тактические действия при передачах:* ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

*Индивидуальные тактические действия при подачах:* чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии;

Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

6. **Интегральная подготовка Практика**

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

7. **Контрольно-проверочные мероприятия**

**Практика** Контрольное занятие в форме

зачета.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные**

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Метапредметные**

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### **Личностные**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.



**«Комплекс организационно-педагогических условий»**

**Календарный учебный график.**

Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место и время проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Вводное занятие .</b>	<b>4ч</b>		Спортивный зал	
Введение в предмет		комбинированная		
Инструктаж по ТБ		комбинированная		
Правила соревнований, место занятий. История развития волейбола.		комбинированная		опрос
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>8ч</b>		Спортивный зал	
Строевые упражнения.		комбинированная		
Упражнения для рук и плечевого пояса		комбинированная		
Упражнения для ног и туловища.		комбинированная		
Упражнения для развития физических качеств.		комбинированная		
Контрольные нормативы		групповая		КН по ОФП
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>10ч</b>		Спортивный зал	
Упражнения для быстроты и прыгучести		групповая		учебная игра
Падения и перекаты. Игра		групповая		учебная игра
Упражнения для развития игровой ловкости. Игра		групповая		учебная игра
Подвижные игры		групповая		учебная игра
Упражнения для развития оптимальной выносливости. Игра. КН.		групповая		учебная игра
Контрольные нормативы		групповая		контрольные нормативы по СФП
<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>10ч</b>		Спортивный зал	
Упражнения по технике.		групповая		
Передачи мяча		групповая		
Подачи.		групповая		
Игра в нападении.		комбинированная		учебно-тренировочная

				игра
Игра в защите.		комбинированная		учебно-тренировочная игра
Контрольные нормативы		индивидуальная		КН по СФП
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка.</b>	<b>12ч</b>		Спортивный зал	
Индивидуальные действия при передачах		индивидуальная		тренировочная игра
Индивидуальные действия при подачах		индивидуальная		тренировочная игра
Система игры.		комбинированная		помощь в судействе
Контрольные нормативы		индивидуальная		КН по ТП
<b>Раздел 6. Интегральная подготовка</b>	<b>14ч</b>		Спортивный зал	
Упражнения по технике		комбинированная		тренировочная игра
Задания по тактике и технике.		комбинированная		тренировочная игра
Индивидуальные и групповые действия.		комбинированная		тренировочная игра
Командные действия в игре.		комбинированная		тренировочная игра
Контрольные нормативы		групповая		КН по ИП
<b>Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия.</b>	<b>8ч</b>		Спортивный зал	
Контрольные нормативы		групповая		КН по ТП
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2ч</b>		Спортивный зал	

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Сетка футзальная — 1 шт
2. Гимнастические стенки — 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
4. Гимнастические маты — 3 шт.
5. Скакалки — 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) — 10 шт.
7. Мячи волейбольные— 3 шт.
8. Рулетка-1 штуки.
9. Свисток –1 шт

## **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления.

## **Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

## **Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Методические материалы.**

#### **Методы обучения:**

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов у воспитанников предполагается применять следующие методы работы:

- музыкально-ритмические игры.
- видео материалы;
- книги и пособия по изучению данного предмета;
- методы устного изложения учебного материала,
- обсуждения изученного материала;
- методы беседы - стимулирующие работоспособность учеников, развивающих интерес к предмету;
- метод объяснения;
- метод умелого сочетания разных приемов и способов педагогического

воздействия

## Список использованной литературы

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
2. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2015.
3. Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
4. Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений. Под общей ред М.Я. Виленского, А.Т. Паршикова, В.В. Кузина - М., 2015.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 2014.
7. Физическая культура: основы знаний. /Для учащихся старших классов/ Лукьяненко В.П. - М.: Советский спорт, 2015.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015- 77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).