

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Елатомская средняя  
общеобразовательная школа»  
Центр цифрового и гуманитарного профилей  
«Точка роста»**

Принято решением  
Педагогического совета №1  
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МОУ «Елатомская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Соустова  
«26» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа спортивной направленности  
«Волейбол»**

**Возраст учащихся: 10-18 лет**

**Срок реализации – 1 год**

**Составитель: педагог дополнительного  
образования Сальцин О.В..**

**р.п. Елатьма  
2024 г.**

## **Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по волейболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по волейболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

**Актуальность программы** заключается 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.

**Новизна и оригинальность программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования

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 баскетбол, 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.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Форма обучения по Программе – очная.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы волейбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 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.

### **Отличительные особенности программы**

Естественность движений. В основе волейбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания

дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, обучающийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Цель** дополнительной программы:

создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся,

укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **Категория обучающихся**

Программа предназначена для детей 12-17 лет.

Условия набора: в объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора.

Количество обучающихся – не менее 10-15 обучающихся.

### **Срок реализации Программы**

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год – 68.

### **Формы организации образовательной деятельности**

В процессе занятий используются различные формы занятий:

- групповые, теоретические и практические занятия;

- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные);

- подвижные игры;

- эстафеты;

- квалификационные испытания.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая, командная. Форма обучения - очная.

Кроме того, предусмотрены такие формы занятий как: соревнование, показательное выступление, массовые мероприятия, посвященные различным историческим или

памятным датам, участие в конкурсах спортивной направленности.

Занятие может состоять из таких частей как: общее построение, на котором сообщается тема занятия, тренировки по закреплению изученных элементов в волейболе, изучение нового материала (теория и практика), общефизическая разминка, выработка умений и навыков в составе команд, работающих по круговой системе (переходя с одного рабочего места на другое); подведение итогов.

### **Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы**

#### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила игры в волейбол, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:**

- Перемещение волейболиста,
- Верхняя передача двумя руками
- Нижняя прямая подача.
- Нижняя передача
- Нижняя боковая подача
- Прием мяча сверху
- Прием мяча снизу.

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

- Прием мяча снизу двумя руками в падении
- Прием мяча снизу одной рукой
- Прием мяча кулаком
- Двухсторонняя игра

- Тактика игры в защите

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

#### Личностные:

- понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья;
- умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок;
- умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;

#### Метапредметные результаты:

- технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- следовать при выполнении задания инструкциям педагога;
- понимать цель выполняемых действий;

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- взаимодействовать друг с другом на площадке.

### **Формы аттестации (подведения итогов)**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опы

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

Промежуточный контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце освоения программы.

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).

### **Содержание программы**

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в волейбол, техника безопасности	2	2	-	Зачет



1.2.	Техническая подготовка	19	5	14	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	18	8	10	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	17	0	17	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях, контрольный игры	8	0	8	Соревнования
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	

## Содержание

### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по волейболу.

### Тема 1.2. Техническая подготовка

**Практика:** Перемещение волейболиста,

Верхняя передача двумя руками

Нижняя прямая подача.

Нижняя передача

Нижняя боковая подача

Прием мяча сверху

Прием мяча с низу.

### Тема 1.3. Тактическая подготовка

**Практика:** Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Игра в нападении

Двухсторонняя игра

Размещение волейболистов на площадке

### Тема 1.4. Физическая подготовка

**Практика:** Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

## Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

## Тема 1.6. Участие в соревнованиях по волейболу

### Методические материалы

Разделы	Материально-	Форма занятий	Приемы и методы
	техническое оснащение, дидактико методический материал		
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа

### Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения

техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### **Групповые действия в защите**

Примерные задания:

1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий игрок зоны 3  
Игроки зон 2 и 4 – вспомогательные блокирующие.
2. То же, но основные блокирующие крайние. Игрок зоны 3 – вспомогательный.
3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию».  
Игрок зоны 4 принимает мячи, которые идут в «ход».
4. То же, при нападении из зоны 2 принимает мячи игрок зоны 2  
Блокирующие игроки 4 и 3 закрывают «линию».
5. Страховку блокирующих выполняют игроки, не участвующие в блоке.
6. При нападении из зоны 4 страховку блокирующих игроков зон 2 и 3  
выполняет игрок зоны 1
7. При нападении из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3  
выполняет игрок зоны 5.
8. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6

### **Командные действия в защите**

Последовательно моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями. На этих моделях совершенствуют

навыки защитных действий.

Примерные задания при системе углом вперед:

1. Основной блокирующий –

игрок зоны 3, основная задача – закрыть диагональное направление при ударах с краев сетки.

2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть в доигровке).

3. Зону 6 занимает игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Примерные задания при системе углом назад: 1. Основной блокирующий –

крайний со стороны сильнейшего нападающего противника, средний – вспомогательный. В этом случае закрыта блоком «линия», крайний защитник осуществляет страховку.

2. Основной блокирующий – средний закрывает диагональное направление, крайний играет в защите, на страховке игрок, не участвующий в блокировании. Важнейшее значение имеет умение команды сочетать эти две системы в игре и сна соревнованиях. Для этого в занятиях по указанию преподавателя команда играет то по одной, то по другой системе.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение:

- схемы и плакаты освоения техники волейболиста.
- правила волейбола.
- учебники по физической культуре.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- инструкции по охране труда.

### **Литература для педагога**

1. –М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2014. 111с.

3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2015.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм. Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

#### **для обучающихся**

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: 2017
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: 2015
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: 2012
4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: 2016.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: 2015.
6. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1998.
7. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2008