

**ИРБИТСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДУБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Утверждаю  
Директор  
\_\_\_\_\_ Попов И.В.  
№122  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Волейбол"**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**

Воржев Вадим Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

д. Дубская 2024 г.

## Содержание

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b> .....	3
<b>1.1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	4
<b>1.4. Планируемые результаты</b> .....	5
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b> .....	6
<b>2.1. Учебный план</b> .....	6
2.2. Календарный учебный график.....	6
<b>2.3. Рабочие программы</b> .....	7
<b>2.4. Методические материалы</b> .....	7
<b>Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»</b> .....	8
<b>3.1. Формы аттестации</b> .....	8
3.2. Оценочные материалы.....	8
<b>Список литературы</b> .....	11

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - *физкультурно-спортивной направленности* носит индивидуальный и групповой характер обучения.

**Новизна программы.** Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе. Волейбол для детей — веселая игра с простыми правилами. Это не только развлечение, но и очень полезный и оптимальный вид спорта для ребёнка: отсутствие прямого контакта с соперниками снижает риск травм, а играть в мяч любят и мальчики, и девочки.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана *для детей 11-17 лет.*

**Формы обучения:**

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся по 2,5 часа 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

**Режим занятий:** Вторник: 17:00-19:30; четверг: 17:00-19:30.

**Срок реализации** программы: 1 год (170 часов)

**Наполняемость учебной группы:** Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

**1. Обучающие задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

**2. Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**3. Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

## 1.3. Содержание программы

### **Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка.**

Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

### **Техническая подготовка.**

Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

### **Тактическая подготовка.**

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

### **Итоговое занятие**

Практика: Итоговая диагностика. Проведение игр.

## 1.4. Планируемые результаты

### **Учащийся научится:**

**Знать:** влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

**Уметь:** выполнять программные требования по видам подготовки; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	55	5	50	
3.	Специальная физическая подготовка	40	5	35	
4.	Техническая подготовка.	40	10	30	
5.	Тактическая подготовка.	30	10	20	
6.	Итоговое занятие	4	1	3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>170</b>	<b>32</b>	<b>138</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 2 сентября

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недель.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 8 мая – выходной день, перенос с воскресенья 8 января 2023г.;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 22 по 31 мая

**Сроки проведения промежуточной аттестации:**  
последние 2 учебные недели учебного года.

## 2.3. Рабочие программы

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) учебно-тематический план по курсу;
- 2) содержание курса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» приведено в Приложении.

## 2.4. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;

3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);

5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

6) Устав общеобразовательного учреждения «Дубская средняя общеобразовательная школа» (новая редакция) утвержденного постановлением администрации Ирбитского муниципального образования от 23.10.2017 № 935-ПА.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Материально-технические условия реализации программы:*

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Гимнастические стенки - 6 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи волейбольные - 3 шт.

## Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»

### 3.1. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

### 3.2. Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
<b><i>1. Передача мяча</i></b>	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)									
4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13	4	3	2	1	3	2	1	0
	14	6	5	3	2	5	4	2	1
	15	6	5	3	2	5	4	3	2
	16	6	5	3	2	5	4	3	2
	17	7	5	3	2	6	5	3	2
5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13	5	4	3	2	4	3	2	1
	14	6	5	3	2	5	4	3	2
6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	1	0
	16	4	3	2	1	4	3	2	1
	17	5	4	2	1	4	3	2	1
7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
	16	5	4	3	2	4	3	2	1
	17	7	5	4	2	5	4	3	2

<b>II. Подача мяча</b>	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2
	4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
<b>III.Нападающий удар</b>	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток)	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3

	в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3									
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
		17	8	6	5	4	6	5	4	3
<b>IV.Блокирование</b>	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

### Список литературы

1. ЖелезнякЮ.Д., КостюковаВ.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией– М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976

**Рабочая программа по курсу  
«Волейбол»**

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся по 2,5 часа 2 раза в неделю. Курс рассчитан на 170 часа (в том числе теоретические занятия – 32 часов, практические занятия – 138 часов).

### Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	5
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	5
3	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	5
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	5
5	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	5
6	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	5
7	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	5
8	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	5
9	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	5
10	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	5
11	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	5
12	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	5
13	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	5
14	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	5
15	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	5
16	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5
17	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5
18	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	5
19	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	5
20	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5
21	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	5
22	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5

23	Чередование способов приема мяча. Поддача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	5
24	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	5
25	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	5
26	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	5
27	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме поддачи. Учебно-тренировочная игра.	5
28	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	5
29	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	5
30	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	5
31	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	5
32	Учебно-тренировочная игра.	5
33	Учебно-тренировочная игра.	5
34	Учебно-тренировочная игра.	5
<b>Итого:</b>		<b>170</b>