

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орган местного самоуправления  
«Управление образования Каменск – Уральского городского округа»

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 25 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(Средняя школа № 25)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
от «29» августа 2023 г. № 202-од

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

Составитель:  
Казанцева Е.В.

Каменск - Уральский городской округ  
2023-2024 уч.г.

## 1. Основные характеристики

### 1.1 . Пояснительная записка (общая характеристика программы):

**Направленность (профиль) общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 12-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Адресат общеразвивающей программы:** дети 12-16 лет.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 часа. Каждая группа занимается по 5 часов 2 раза в неделю.

**Объем общеразвивающей программы:** Объем программы – 170 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Форма реализации образовательной программы:** традиционная, разноуровневая.

**Форма обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**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 1,5 часа, 2 раза 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 учеников 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.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Ц е л ь** программы — углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Основными з а д а ч а м и** программы являются

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>20</b>		.
	Понятие о технике и тактике игры.	10	10	
	Правила игры в волейбол, судейство	10	5	5
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>150</b>		
	Подачи.	20	2	18
	Передачи.	18	1	17
	Нападающий удар.	23	2	21
	Блокирование.	18	1	17
	Комбинированные упражнения.	21		21
	Учебно-тренировочные игры.	50		50
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>21</b>	<b>149</b>

#### Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

##### **I. Основы знаний –20 часов**

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.
- отработка навыков судейства школьных соревнований

##### **II. Техничко-тактические приемы – 150 час**

###### **1. Подачи –20 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

###### **2. Передачи – 18 часов**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

###### **3. Нападающий удар – 23 часов**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

###### **4. Комбинированные упражнения – 21 часов**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

###### **5. Учебно-тренировочные игры – 50 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности. Правила игры.	
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	
3-4	Стойка игрока. Перемещение в стойке	
5-6	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
7-8	Приём мяча двумя руками снизу.	
9-10	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
11-12	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
13-14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
15-16	Позиционное нападение. Учебная игра	
17-18	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
19-20	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
21-22	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
23-24	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
25-26	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
27-28	Учебная игра. Развитие координационных способностей	
29-30	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
31-32	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
33-35	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
36-38	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
39-41	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
42-43	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	
44-46	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	
47	Повторный инструктаж по технике безопасности.	
48-50	Двусторонняя игра	
51-53	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	
54-56	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	
57-59	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	
60-61	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	
62-63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
64-65	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
66-67	Приём мяча двумя руками снизу.	
68-69	Приём мяча двумя руками снизу.	
70-71	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
72-73	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	
74-75	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
76-77	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
78-80	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
81-83	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
84-86	Позиционное нападение. Учебная игра.	

87-89	Позиционное нападение. Учебная игра.	
90-92	Позиционное нападение. Учебная игра.	
93-95	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
96-98	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
99-100	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
101-102	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
103-104	Верхняя подача мяча	
105-106	Верхняя подача мяча	
107-108	Верхняя подача мяча	
109-110	Нижняя подача мяча	
111-112	Нижняя подача мяча	
113-114	Нижняя подача мяча	
115-116	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
117-118	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
119-120	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	
121-122	Верхняя подача, нижний прием	
123-124	Верхняя подача, нижний прием	
125-126	Верхняя подача, нижний прием	
127-128	Нападающий удар, нижний прием	
129-130	Нападающий удар, нижний прием	
131-132	Нападающий удар, нижний прием	
133-135	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
136-138	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
139-141	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
142-144	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
145-147	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
148-150	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
151-153	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
154-156	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
157-159	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
160-162	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	
163-164	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
165-166	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
167	Соревнование в группах	
168	Соревнование в группах	
169	Соревнование в группах	
170	Соревнование. Итоговое занятие	

#### 1.4. Планируемые результаты

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

*Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности,

коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

*Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

*Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Контрольные испытания.**

#### **Общефизическая подготовка.**

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

*Бег 30 м б х 5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

### **Техническая подготовка**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки - не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается

количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 - размером 2 x 1, в зоне 1 и в зоне 6 - размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 и 1-2 (размером 6 x 2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3 x 3 м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах - 5 попыток).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4, 2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне G в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2. Учащийся должен применить все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов может быть различное: начальная подготовка - 5; средняя - 10; высокая 15 - 20.

*Тактическая подготовка.* Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения:

1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет - 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема.

2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Для оценки технической подготовки обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)				
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)				
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)				
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку				
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя				



6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)				
7.	Нижние передачи над собой				
8.	Верхние передачи над собой				
9.					

**Показатели:** С - стартовый; Б- базовый; П - продвинутый.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по практической подготовке от 3 баллов и более. Итоговая оценка в результате аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## РАЗНОУРОВНЕВЫЕ ЗАДАНИЯ

### Задания на развитие специальных физических качеств

№	Задания	Уровни
1	Тренер (партнер) броском в пол направляет мяч в сторону принимающего игрока, расстояние 4-6 метров. Игрок после быстрого перемещения под траекторию спускающегося мяча и остановки принимает его на голову, акцентируя внимание на стойке, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-7/1-2 Базовый уровень: 8-9/1-2 Продвинутый уровень: 10-11/1-2
2	То же, но защитник стоит спиной (в низкой стойке, в полуприседе и т.д.), кол-во/под	Стартовый уровень: 4-5/1-2 Базовый уровень: 6-7/1-2 Продвинутый уровень: 8-9/1-2
3	То же, но мяч через сетку в сторону защитника по высокой траектории вводят два партнера, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
4	То же, но второй партнер с набивным мячом у сетки. По окончании первого действия ловля и обратный бросок набивного мяча имитируя передачу сверху двумя руками. Акцент в фазе передачи на опорную ногу, кол-во/под	Стартовый уровень: 5-6/1-2 Базовый уровень: 7-8/1-2 Продвинутый уровень: 9-10/1-2
5	На одной стороне нападающий в зоне 4, в руках и рядом малые мячи, через сетку блокирующий в зоне 2 Стартовый уровень: 10/5-7 Базовый уровень: 12/5-7 и защитник в зоне 6, который имитирует прием страховку	Продвинутый уровень: 14/5-7

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1 Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	1 сентября	31 мая	34	170	2 занятия по 2,5 часу в неделю

### 2.2. Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий в школе должен использоваться спортивный зал.

Для проведения занятий в секции волейбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 4-5 шт.
5. Гимнастические маты - 6 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка - 2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

**Кадровое обеспечение** –программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим, или средне - специальным образованием, учитель физической культуры.

### 3. Список литературы

1. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
2. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
4. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.
6. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г