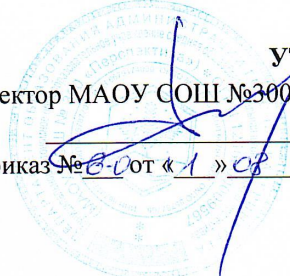


Приложение №3  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МАОУ СОШ №300 «Перспектива»  
/С.Н. Сомов/  
Приказ № 8-01 от «1» 08 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности

## **«Волейбол»**

возраст обучающихся: 7-16 лет  
срок реализации: 1 год

**Автор-составитель программы:**  
Аксенова Елена Валерьевна,  
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>8</b>
<b>3. Содержание программы.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Методическое обеспечение.....</b>	<b>14</b>

## ***1. Пояснительная записка***

**Направленность программы:** образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

**Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ СОШ № 20;

**Актуальность.** Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Цель программы:** укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закалять организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки. судейства.

5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Отличительные особенности.** Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по волейболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

**Адресат программы.** Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 7 -15 лет (1 группа – 7-10 лет; 2 группа – 11-12 лет; 3 группа – 13-16 лет.). Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы. Физическое здоровье детей должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

### **Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 1 год составляет 306 часов. Максимальное число часов в неделю – 9. В учебный план дополнительного образования МАОУ СОШ № 300 "Перспектива" входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 9 часа в неделю, 306 часов в год для обучающихся 1-8,10 классов.

Курс	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Волейбол	3 раза в неделю	9	306

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором

упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Планируемые результаты**

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### Формы промежуточной аттестации

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

#### Физическая подготовленность 1 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,3	5,1
2.	Челночный бег 3/10 (с)	9,3	8,8
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	25	30
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	4,0 6,0	5,0 7,0

#### Физическая подготовленность 2 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Челночный бег 4/9 (с)	10,3	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	40
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	4,5 7,0	5,5 8,0

#### Физическая подготовленность 3 группы

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,1	4,8
2.	Челночный бег 4/9 (с)	10,0	9,6

3.	Прыжок в длину с места (см)	175	190
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	40	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м), в прыжке с места (м)	5,0 7,5	6,0 9,0

### Техническая подготовленность 1 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	2
2.	Подача нижняя прямая в пределы площадки	1
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	1
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	3

### Техническая подготовленность 2 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	3
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	6

### Техническая подготовленность 3 группа

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

## 2. Учебно-тематический план

## Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов по программе
1	Физическая культура и спорт в России.	9	0	9
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	9	0	9
3	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом	9	0	9
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	9	0	9
5	Правила соревнований, их организация и проведение	3	18	21
6	Общая и специальная физическая подготовка	90	0	90
7	Основы техники и тактики игры	90	9	99
8	Учебные игры и соревнования	0	60	60
	<b>Итого:</b>	<b>219</b>	<b>87</b>	<b>306</b>

## Календарно-тематическое планирование

№	Наименование тем, разделов	Количество часов
1-3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	3
4-6	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	3
7-9	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3



10-12	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	3
13-15	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	3
16-18	Прыжки (особенно в нападении, защите)	3
19-21	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	3
22-14	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	3
25-33	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой.	9
34-42	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	9
43-51	Приём мяча сверху двумя руками.	9
52-60	Выбор места для выполнения второй передачи.	9
61-69	Сочетание способов перемещений.	9
70-78	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	9
79-87	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	9
88-96	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	9
97-105	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	9
106-114	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	9
115-123	Нижняя прямая подача.	9
124-132	Выбор места для выполнения подачи.	9
133-141	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	9

142-150	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	9
151-159	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	9
160-168	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	9
169-177	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	9
180-182	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3
183-185	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	3
186-188	Верхняя прямая подача.	3
189-191	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3
192-200	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	9
201-209	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	9
210-218	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	9
219-227	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	9
228-230	Падения и перекаты после падения.	3
231-233	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	3
234-236	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	3
237-239	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	3

240-242	Чередование способов подач.	3
243-245	Выбор места для выполнения нападающего удара	3
246-254	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	9
255-263	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	9
264-272	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	9
273-281	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	9
282-290	Передача двумя руками в прыжке.	9
291-299	Чередование способов подач.	9
300-306	Сдача контрольных нормативов.	6
	Итого	306

### 3. Содержание программы

#### Теоретические занятия.

**Физическая культура и спорт в России.** Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм, занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма, занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

### **Практические занятия.**

#### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
- Подвижные игры.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения.**

#### **Действия без мяча. Перемещения и стойки:**

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

#### **Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками:**

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике;
- отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

#### **Подача мяча:**

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

#### **Нападающие удары.**

### **Практические занятия по технике защиты.**

#### **Действия без мяча. Перемещения и стойки**

#### **Действия с мячом. Приём мяча**

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

## **4. Методическое обеспечение**

**Дидактическое** обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

### **Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

*Практические методы:* методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

### **Дидактические материалы**

- Карточка упражнений по волейболу.
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

**Оценочные материалы:** способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Помещение спортзала;
- Волейбольные мячи – 10 шт.;
- Сетка – 3 шт.;

- Набивные мячи – 7 шт.;
- Скакалки – 20 шт.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы**

#### **Список литературы для учащегося:**

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.