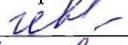




ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЕЖОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

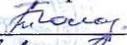
«ПРИНЯТО»

Заместитель директора по УВР  
МОБУ «Ежовская основная  
общеобразовательная школа»

 Е.А. Иванова  
«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МОБУ  
«Ежовская основная  
общеобразовательная школа»

 М.А. Болонина  
«31» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
«Волейбол»

ID программы: 3044

Направленность программы: физкультурно -спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся: очная форма обучения, 12-13 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 30 часов

Разработчик программы: Попко Сергей Александрович  
учитель физической культуры МОБУ «Ежовская основная  
общеобразовательная школа».

с. Ежово

2023 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

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

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.

**Актуальность программы.** Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. 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.

**Отличительные особенности программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся, также на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 12 до 13 лет, независимо от уровня подготовки.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается 1 октября и заканчивается 25 мая.

**Формы обучения:** очная.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия включают 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**

Продолжительность одного занятия 60 минут.

#### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование здорового образа жизни через занятие волейболом, популяризация и развитие волейбола с целью организации досуга.

**Задачи:**

##### **1. Обучающие задачи:**

- Обучать технике приемов и передач мяча;
- Обучать основным приемам техники и тактики игры.

##### **2. Развивающие задачи:**

- Формировать навык сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- Развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области;

##### **3. Воспитательные задачи:**

- Формировать у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитать моральные и волевые качества;
- Развитие чувства коллективизма.

**1.3. Объем программы** Для освоения программы запланировано 30 часов в год.

#### **1.4. Содержание программы**

##### **Раздел 1. «Вводное»**

**Теория:** при наборе обучающихся в группу, производится их знакомство с планом работы, вводная беседа об организации учебного процесса. Происходит оценка физических способностей ребят, проводится инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** гимнастические упражнения. Прыгучесть. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

**Форма контроля:** Опрос. Тестирование.

##### **Раздел 2. «Теоретическая подготовка»**

###### **Тема 2.1. «Основы занятий волейболом»**

**Теория:** физическая культура и спорт в России.

**Практика:** упражнения для плечевого пояса, туловища, шеи, мышц ног и таза. Прыжки опорные, со скакалкой, разнообразные подскоки.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2 «Двигательная активность»**

**Теория:** значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

**Практика:** упражнения с предметами: со скакалками и 9 мячами. Бег по песку без обуви. Подвижные игры с элементами волейбола.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. «Гимнастические упражнения»**

**Теория:** характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

**Практика:** упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег и прыжки по лестнице.

**Форма контроля:** тест.

## **Раздел 3. «Общая физическая подготовка»**

### **Тема 3.1. «Гимнастические упражнения»**

**Теория:** характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

**Практика:** упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег и прыжки по лестнице.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 3.2. «Сила»**

**Теория:** история возникновения волейбола.

**Практика:** упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Техника нападения. Перемещения и стойки. Индивидуальные действия: выборместа для выполнения второй передачи у сетки.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 3.3. «Быстрота движений»**

**Теория:** сведения о строении и функциях организма человека.

**Практика:** преодоление веса и сопротивления партнера. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

### **Тема 3.4. «Игровые занятия»**

**Теория:** костная и мышечная системы.

**Практика:** Упражнения с мячами. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мячловцу».

**Форма контроля:** зачёт.

## **Раздел 4. «Специальная физическая подготовка»**

**Тема 4.1. Теория:** взаимодействие органов и систем.

**Практика:** бег за лидером. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Многократные волейбольные передачи набивного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 4.2. Теория:** личная гигиена тела.

**Практика:** броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий. Упражнения с резиновыми амортизаторами.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 4.3. Теория:** сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

**Практика:** перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений. Упражнения для развития приема и передач мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 4.4. Теория:** нервная система.

**Практика:** упражнения для развития приема и передач мяча; передача мяча сверху двумя руками; над собой - на месте и после перемещений различными способами; с набрасыванием партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 4.5. Теория:** органы пищеварения и выделения.

**Практика:** повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов стоя у стены.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**Тема 4.6. Теория:** форма для занятий в спортивном зале и на улице.

**Практика:** упражнения для выполнения нападающих ударов. Имитация прямого нападающего удара.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение. Зачёт.

## **Раздел 5. «Избранный вид спорта»**

**5.1. Теория:** основные понятия техники и тактики игры в волейбол.

**Практика:** подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча держателем (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6 м, 9 м; через сетку – расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.2. Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.3. Теория:** временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно- спортивных занятиях, доврачебная помощь.

**Практический материал:** броски набивного мяча из-за головы. Метание теннисного мяча в цель на стене с места, с разбега, после поворота и т.п.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.4. Теория:** Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** удары по мячу, укрепленному на амортизаторах. Выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.5. Практика:** упражнения при блокировании. Прыжковые упражнения с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.6. Теория:** режим дня и питания.

**Практика:** нападающие удары: ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.7. Практика:** прыжковые упражнения с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах. Передвижения вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.8. Теория:** основы техники и тактики игры.

**Практический материал:** индивидуальные действия: для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.9. Практика:** перемещение у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного мяча.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**5.10. Теория:** значение технической подготовки в игре «Волейбол»

**Практика:** Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

## **Раздел 6. Подвижные игры и эстафеты**

### **Тема 6.1. «Игровые занятия»**

**6.1. Практика:** подвижные игры «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены», «Два мяча через сетку», «Пионербол»; игра в волейбол без подачи.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**6.2. Практика:** подвижные игры «Полет мяча», «Быстрые передачи», «Передачи капитану», «Волейбольный обстрел», «Попробуй, унеси»; эстафеты «Волейбольные передачи».

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**6.3. Практика:** групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение.

**6.4. Практика:** групповые действия: взаимодействия игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче.

**Форма контроля:** Педагогическое наблюдение. Тестирование.

## 1.5. Планируемые результаты

**Обучающиеся к концу обучения по программе должны:**

**Знать:** основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; 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	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие	1	1	1	Опрос, Тестирование.
2.	Теоретическая	3	6	-	Педагогическое

	подготовка				наблюдение,
3.	Общая физическая подготовка	4	4	6	Педагогическое наблюдение,
4.	Специальная физическая подготовка	6	4	7	Педагогическое наблюдение, зачёт.
5.	Избранный вид спорта	11	8	11	Педагогическое наблюдение
6.	Подвижные игры и эстафеты	5	-	5	Педагогическое наблюдение, Тестирование
	ИТОГО	30	23	30	

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	14:30-16:00	беседа	Вводное	Спортивный зал	Опрос. Тестирование.
2.	октябрь	14:30-16:00	игра	Теоретическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение.
3.	ноябрь	14:30-16:00	игра	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение,
4.	декабрь	14:30-16:00	игра	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, Зачёт.
5.	январь февраль	14:30-16:00	игра	Избранный вид спорта	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение,

	март					
	апрель					
6.	май	14:30-16:00	игра	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение, Тестирование.

## 2.4. Условия реализации программы

### • Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы «Волейбол» необходимы следующие условия:

- Спортивный зал;
- Сетка волейбольная;
- Мяч волейбольный.

## 2. Информационное обеспечение.

1. <https://tvou-volleyball.ru/>
2. <http://www.volleysk.ru/links/>
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

## 3. Кадровое обеспечение

Программу разработал и реализует педагог дополнительного образования Попко Сергей Александрович первой квалификационной категории, владеющий знаниями по профилю объединения.

## 2.5.Формы, порядок текущего контроля и промежуточной 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 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.

## **2.6. Оценочные материалы**

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

## **2.7. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

- 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. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

### **Формы организации учебного занятия**

- фронтальная;

-групповая;

-индивидуальная.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

**Педагогические технологии.**

В процессе реализации программы «Базовая физическая подготовка» используются следующие технологии:

- технологию *лично-ориентированного* развивающего обучения с целью максимального развития индивидуальных познавательных способностей ребенка, на основе его жизненного опыта.
- технологию *индивидуализации обучения* основанную на осознании оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого ребёнка;
- *игровые технологии* цель, которых активизация деятельности обучающихся.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный момент
3. Повторение полученных знаний
4. Объяснение нового материала
6. Физическая подготовка.

**Дидактические материалы:**

1. Тематическая литература.
2. Методические разработки в области волейбола.

## **2.9. Список литературы и электронных источников**

- В.В. Белоусова «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- Л.Л. Былеева «Подвижные игры». М. 1984г.
- В.К.Добровольский «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- Ю.Д.Железняк, Костюкова В.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.
- Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
- Л. Козырева «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.

- В.И. Лях и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
- А.Г. Фурманов «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976
- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

## Приложение 1

### Календарный план воспитательной работы

#### **Цель:**

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

#### **Задачи:**

- Воспитывать детей к здоровому образу жизни; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;
- Формировать у учащихся ответственное отношение к спорту, прививать ответственность;

#### **Планируемые результаты:**

- развитие личностных качеств: честности, терпения, уважительного отношению к иному мнению, доброжелательности, ответственности и др.,
- развитие представлений о собственных возможностях, о необходимом жизнеобеспечении;

№ п/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1.	Инструктаж о правилах поведения и технике безопасности в объединении	сентябрь	Групповое помещение
2.	Сплочение детского коллектива через игру	ноябрь	Групповое помещение
3.	Инструктаж по технике безопасности во время коллективных игр	январь	Групповое помещение

4.	Инструктаж по технике безопасности в общественном транспорте. Беседа о культуре поведения в транспорте.	февраль	Групповое помещение
----	---	---------	---------------------