

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 07 августа 2023 года № 30

Директор О.А. Соболева

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
по волейболу**

Автор-составитель: Бирюкова М.В.,  
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года (76 часов)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности **базового уровня** по волейболу разработана на основе:

– Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 10.01.2002 г. № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;

– Указа Президента РФ от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.201 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Паспорта Федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденного проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г., протокол № 3;

– Устава МОБУ «Муринская СОШ № 6»;

– Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в Учреждении.

**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.

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 мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

#### **1.4. Цель образовательной программы**

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

#### **1.5. Задачи образовательной программы**

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

##### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

##### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы спортивной школы по волейболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных

показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд страны, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

#### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем

#### **Учебно-тематическое планирование**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	25	В процессе занятий	25	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	16	В процессе занятий	16	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Тестирование Соревнования
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	4	4		Анкетирование
	Итого часов	76	4	72	

#### 1-й и 2-й год обучения:

##### 1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

##### 2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

### 3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

### 4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

### 5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

### 6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из присед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

### 7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

### 8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые методы можно подразделить на три группы: словесные, наглядные, практические.

**Словесный метод:** Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснения учебного материала, указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся.

**Наглядный метод:** относится показ упражнений или их элементов тренером. Наглядные методы обучения могут широко использоваться в теоретическую подготовку школьников и юных спортсменов.

### **Практический метод**

- твёрдо предписанная программа движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом)
- возможно точное нормирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное их чередование с нагрузкой.
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств) Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков и гарантировать точное направленное воздействие на развитие физических качеств.

**Игровой метод** - это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра. В принципе он может быть применён на любом материале, любым физическим упражнениям, если соответствует определённым признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно ролевая основа. Метод используется даже не

столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

**Соревновательный метод.** Соревнование имеет большое значения как способ организации и стимулирование деятельности спортсмена. исключительно велико значение метода для воспитания морально -волевых качеств. Целеустремлённости инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладание.

**Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует** развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;

-общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

-излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;

-технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;

-соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;

-знать терминологию и правила игры в волейбол;

-соблюдать правила игры;

-регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

### **Материально-технические условия**

- Спортивный зал (с разметкой)
- Сетка
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Турники
- Мячи
- Скамейка гимнастическая жесткая

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти компетенции выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности. Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания данной программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные тактические действия и приёмы ;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований

По завершению первого полугодия и учебного года в секции волейбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

### Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1 год обучения			2 год обучения		
			Н	с	в	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16	12	14	16
		Дев.	9	11	14	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14	10	12	14
		Дев.	8	10	12	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25	17	20	25
		Дев.	12	15	20	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15	12	15	20
		Дев.	3	6	10	6	10	15
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4	3	4	5
		Дев.	1	2	3	2	3	4
6	Передача на точность через	Юн.	3	4	5	3	4	5

	сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Дев.						
			3	4	5	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25	20	25	30
		Дев.	10	15	20	15	20	25

*Н - низкий показатель; С - средний показатель; В - высокий показатель.*

### **Список используемой литературы.**

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

