

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №7»**

«Согласовано»

Директор МУДО «ДДТ»

\_\_\_\_\_ А.А. Сергеев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия №7»

\_\_\_\_\_ И.А. Орлова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Волейбол»  
на 2023-2024 учебный год**

**Возраст учащихся: 14-17 лет**

**Срок реализации программы: 1 учебный год**

**Педагог дополнительного образования: Безруков В.В.**

г. Саратов, 2023

## **Содержание**

### **Раздел №1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

<b>1.1 Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель и задачи программы.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Содержание учебного плана.....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Планируемые результаты.....</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Формы аттестации.....</b>	<b>5</b>

### **Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**

<b>2.1 Учебный план .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2 Календарный учебный график.....</b>	<b>6</b>
<b>2.3 Оценочные материалы.....</b>	<b>6</b>
<b>2.4 Методические материалы.....</b>	<b>7</b>
<b>2.5 Список литературы.....</b>	<b>10</b>

## 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 и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

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 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 часа 15 минут 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:16:00-17.30, четверг: 16:00-17.30, суббота 16:00-17.30  
Продолжительность одного занятия 1,5 часа.

**Срок реализации** программы: 1 год (153 часа)

**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:** 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

### 1.5. 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 степень 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.

## 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.	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	58	4	54	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	58	4	54	
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	18	6	12	
5.	<b>Тактическая подготовка.</b>	16	4	12	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	2	1	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>153</b>	<b>20</b>	<b>133</b>	

## **2.2. Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

**Начало учебного года** – 1 сентября

**Окончание учебного года** - 31 мая 2022 года

**Продолжительность учебного года:**

5-11 класс – 34 учебные недели

**Система организации учебного года:**

5-11 классы – четверть

**Продолжительность учебных четвертей:**

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

**Продолжительность каникул:**

Осенние – 10 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

**Сроки проведения промежуточной аттестации:**

последние 2 учебные недели учебного года.

## **2.3. 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 - 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 10 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
7. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 12 шт.
9. Рулетка-1 штуки.

## 2.4. Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
<b>I. Передача мяча</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 из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5	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

	(10 попыток)									
	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 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 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 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 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 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 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	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	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	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

	щадки (10 попыток)										
--	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2.5 Список литературы

1. Железняк Ю.Д., 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.
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

Приложение №1  
к дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей  
программе  
физкультурно-  
спортивной направ-  
ленности «Волейбол»

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

Занятия проводятся по 1,5 часа три раза в неделю. Курс рассчитан на 153 часа (в том числе теоретические занятия – 20 часов, практические занятия – 133 часов).

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

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	4,5
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
5-6	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
9-10	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
11-12	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
13-14	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
15-16	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
17-18	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	4,5
19-20	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5
21-22	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	4,5
23-24	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
25-26	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5
27-28	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
29-30	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
31-32	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5

33-34	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
35-36	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
37-38	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
39-40	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
41-42	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
43-44	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
45-46	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
47-48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
49-50	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
51-52	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
53-54	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
55-56	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
57-58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	4,5
59-60	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	4,5
61-62	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	4,5
63-64	Учебно-тренировочная игра.	4,5
65-66	Учебно-тренировочная игра.	4,5
67-68	Учебно-тренировочная игра.	4,5
<b>Итого:</b>		<b>153</b>