

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа №7»

Рассмотрено:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «05» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор школы /Овечкина З.И.  
Приказ № 01-04-367  
от «12» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол для всех»**

Возраст участников:  
младшая группа 10-13 лет,  
старшая группа 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель  
педагог дополнительного образования  
Филиппова Ирина Николаевна

п. Высокогорский, 2024г.

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год (две возрастные группы по 108 часов))

*Занятия проводятся:*

Возрастная категория:

Младшая группа 10-13 лет, три занятия в неделю по 45 мин.

старшая группа 14-17лет, три занятия в неделю по 45 мин.

Форма обучения: очная

### **Комплекс основных характеристик программы.**

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол для всех» относится к физкультурно-спортивной направленности, по функциональному предназначению - познавательная; по форме организации – комплексная, реализуется в период с сентября по май в МБОУ Высокогорская СОШ № 7.

Программа «Волейбол для всех» направлена на формирование компетентности «Совместная деятельность» на материале игры в волейбол. Участниками являются подростки 10-17 лет обучающиеся в МБОУ Высокогорская СОШ №7. В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 45 мин (для каждой возрастной группы), реализация очная.

#### **Актуальность программы.**

Программа ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Волейбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему

призвана программа «Волейбол для всех», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Теоретическая подготовка юных волейболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми. Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Новизна программы.**

Данная программа составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта общего образования основной и старшей ступени и учитывает основные направления развития системы образования Красноярского края на 2020-2021 учебный год. Её новизна и отличительные особенности от подобных программ дополнительного образования, заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «Волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

### **Отличительной особенностью программы.**

Данная программа составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта общего образования основной и старшей ступени и учитывает основные направления развития системы образования Красноярского края. Её новизна и отличительные особенности от подобных программ дополнительного образования, заключаются в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

**Адресат программы.**

Младшая группа 10-13 лет,

старшая группа 14-17 лет

Количество детей в группе:

Младшая группа - 20 детей

старшая группа - 20 подростков

Условия набора детей: принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Цель программы:** сформировать у учащихся способность и стремление действовать сообща с участниками команды для достижения общей цели.

**Задачи программы:**

1. Сформулировать совместную задачу.
2. Сформулировать собственный способ решения задачи.
3. Обсудить предложенные способы и выбрать наиболее эффективный для реализации.
4. Определить набор позиций (ролей, функций, обязанностей) необходимых для достижения командной цели и организовать распределение позиций среди всех участников команды
5. Согласовано выполнить распределенные обязанности
6. Проанализировать результаты работы относительно поставленной задачи.

## Учебно-тематический план на обучения на младшую и старшую группу

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы аттестации
		всего		теория		практика		
		I	II	I	II	I	II	
I	Основы знаний	3	3	3	3	-	-	Тест
1	Вводное занятие	1	1	1	1	-	-	
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	1	1	1	1	-	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	1	1	-	-	
II	Общая физическая подготовка	21	21	-	-	21	21	Итоговый тест
1.	Гимнастические упражнения	6	6			6	6	
2.	Лёгкоатлетические упражнения	7	7			7	7	
3.	Подвижные игры	8	8			8	8	
III	Техническая подготовка	58	58	1	1	57	57	Игра, зачет
1	Техника передвижения и стоек	4	4	1	1	3	3	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	15			15	15	
3	Техника приёма мяча снизу	15	15			15	15	

4	Нижняя прямая подача	15	15			15	15	
5	Нападающие удары	9	9			9	9	
IV	Тактическая подготовка	23	23	3	3	20	20	Игра, зачет
1.	Индивидуальные действия	4	4	1	1	3	3	
2.	Групповые действия	4	4	1	1	3	3	
3.	Командные действия	4	4	1	1	3	3	
4.	Тактика защиты	11	11			11	11	
V	Контрольные испытания и соревнования	3	3	1	1	2	2	Соревнования
	Итоговое занятие	3	3	1	1	2	2	
Итого часов:		В течение года						
		108	108	8	8	100	100	

### Содержание учебного плана

#### I. Основы знаний

##### *Тема №1. Вводное занятие*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

*Тема №2. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу*  
История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

*Тема №3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.*

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

#### II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

*Подвижные игры:* “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

## 2. Техническая подготовка

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

## 3. Тактическая подготовка

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

## V. Контрольные испытания и соревнования

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по волейболу.

## *Итоговое занятие*

Техника безопасности во время летних каникул.

## Планируемые результаты

*Образовательные:*

Учащиеся должны:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные и соревновательные нагрузки;
- познакомиться с основными определениями в различных видах спорта (волейбол, бадминтон, плавание, спортивная рыбалка).

*Личностные:*

- развивать творческое мышление;
- формировать потребность к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в самообразовании и творческой реализации.

*Метапредметные:*

- формировать коммуникабельность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- развивать наблюдательность, смекалку, двигательные навыки.

## РАЗДЕЛ № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график (младшая группа)

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебных	Количество учебных	Количество учебных	Режим занятий	Сроки проведения
1	2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	36	108	108	Понедельник, четверг, пятница: 18.00-18.45	Один раз в месяц

### Календарный учебный график (старшая группа)

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточ
1	2024-2025	02.09.2024	30.05.2025	36	108	108	Понедельник, четверг, пятница: 18.55 -19.40	Один раз в месяц

Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медболы.</li> </ul>	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	<p>Практикум:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- волейбольные мячи;</li> <li>- волейбольная сетка;</li> <li>- медболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul>
5. Тактическая	Практикум:	- литература по	- волейбольные	- контрольные

подготовка	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

### Список литературы:

#### *Литература для учащихся:*

1. Клещев Ю.Н., Фурмнов А.Г. Юный волейболист, -М.: ФиС, 1979.
2. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
3. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
4. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

#### *Литература для учителя:*

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. 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.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей - М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Terra-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983. педагогический мониторинг - проверка терминологии и усвоение практических навыков работы, ведение журнала учета.

Форма аттестации.

Контроль за освоением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Волейбол» предусматривает ведение текущего контроля в форме соревнований школьных и районных.

Форма отслеживания результатов усвоения программы предполагает:

- педагогическое наблюдение — при выполнении практических приемов обучающимися;