

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 33»**

**Артемовского городского округа**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 33  
\_\_\_\_\_ Паршина И.В.  
« 28» августа 2023г.

### **«Волейбол»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:

Травкин Иван Владимирович,  
учитель физической культуры

г. Артем, 2023г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность 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. Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. В программе применяются взаимодействия, со спортсменами дистанционно используя социальные сети. Возможность проводить онлайн занятия при помощи ZOOM, Skype. Просмотр и разбор прошедших игр.

**Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 11-15 лет МБОУ СОШ №33 не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость 15-20 человек в группе.

Особенности организации образовательного процесса:

- режим занятий: два раза в неделю по 1 академическому часу (вторник, четверг с 13:30 до 14:15);
- недельная нагрузка: 2 академических часа;
- объём программы: 72 часа;
- срок реализации программы: 1 год.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Содействие гармоничному физическому развитию школьников 11-15 лет, посредством овладения ими основами игры в волейбол.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование мотивации к систематическим занятиям волейболом;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов;
- воспитание коммуникативных навыков и умения действовать в коллективе, лидерских способностей;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств;
- повышение уровня физической работоспособности, совершенствование технико-тактического мастерства;

- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

### **Обучающие:**

- обучение основам физиологии и гигиены спортсмена, гигиеническими требованиями к питанию, инвентарю и спортивной одежде;
- обучение основам профилактики заболеваемости и травматизма в спорте, правилами оказания первой помощи при травмах;
- ознакомление с основными задачами физической культуры и спорта в России;
- обучение правилам игры в волейбол;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	23	1	22	Контрольные упражнения. Зачет.
2	Специальная физическая подготовка	20	1	19	Контрольные упражнения. Зачет.
3	Техническая подготовка	10	1	9	Контрольные игры. Зачет.
4	Тактическая подготовка	15	1	14	Контрольные игры. Зачет.
5	Морально-волевая подготовка	4	1	3	Контрольные игры.
	Итого	72	5	67	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### 1. Раздел: Общая физическая подготовка

*Теория:* Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Влияние физической подготовки на базовые занятия волейболом.

*Практика:*

- Отжимания. Количество подходов 3-4, в каждом от 1 до 15 повторений.
- Подтягивание на перекладине. Потребуется низкая перекладина и техника обратного хвата. Количество повторов 1-15 раз.
- Приседания. Для новичков – на двух ногах, для профессионалов необходимо усложнение – выполнение упражнения на одну ногу. Количество повторов 1-30.
- Планка на полу. Время 60-90 секунд. При выполнении угол между полом и руками должен составлять 45 градусов, для начинающих – можно выполнять упражнение, опираясь на локти.
- Тяга за голову в сидячем положении, ягодичный мостик, боковая планка.

### 2. Раздел: Специальная физическая подготовка

*Теория:* Понятие СФП. Значение СФП в подготовке волейболистов. Основы профилактики заболеваемости и травматизма. Основные методики обучения в волейболе.

*Практика:*

*Упражнения для развития быстроты и прыгучести:*

- Бег с максимальной скоростью по прямой, дугами, слаломный, челночный, со сменой темпа и внезапными остановками по зрительному сигналу.
- Старты вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа, стоя спиной или боком).

- Прыжки с места вперед, в стороны, после перемещения с последующей имитацией приёма и передачи мяча.
- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями); то же, но с отягощениями.
- Прыжки с места вверх, вверх-вперед, в стороны, вверх-назад; то же с отягощениями; с поворотами (от 90 до 360 градусов) в обе стороны.
- Прыжки с разбега с касанием различных ориентиров.

*Упражнения для развития ловкости:*

- Одиночные и многократные кувырки в различных направлениях.
- Прыжки вверх с поворотами, выполнением различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок мяча и т.п.).
- Прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных движений в воздухе.
- Общеразвивающие упражнения на согласованность движений.

### **3. Раздел: Техническая подготовка**

*Теория:* Особенности технической подготовки. Понятие о спортивной технике. Значение технической подготовки в волейболе. Взаимосвязь техники и тактики.

*Практика:* Разновидность бега (на месте с переходом на бег по дистанции; с высоким подниманием бедра; чередование бега с прыжками; бег с ускорением до определенного ориентира и т.п.).

- Имитация какого-либо технического приёма.
- Выполнение скачка после перемещений в любую сторону и т.п.
- Упражнения с партнёром:
- Догнать убегающего партнёра и коснуться его рукой и т.п.;
- Мяч на середине площадки, партнёры садятся на боковые линии, спиной к мячу. По сигналу быстро встают и бегут к мячу, стараясь овладеть им и т.п.

### *Техника подач*

- Имитация движений выполнения подач.
- Подбрасывание мяча и одновременное выполнение замаха другой рукой (мяч после подбрасывания падает на пол).
- Подбрасывание мяча и выполнение удара по нему другой рукой.
- Стоя около стены (3-4 м от неё), выполнить подачу с ударом по мячу, после отскока ловить мяч.
- Выполнение подач стоя лицом к сетке на расстоянии 3-4 м с постепенным увеличением расстояния от сетки.
- Выполнение подач различными способами с места подачи.7)

#### Упражнения с партнером:

- Стоя на боковых линиях, партнеры выполняют подачи друг другу,
- Выполнение подач партнерами друг другу с места подач.

### *Техника передач*

- Имитация движений.
- Выполнение различных движений с мячом (подбрасывание мяча с последующей ловлей его; выполнение ударного движения двумя руками после подбрасывания мяча; выполнение передач в стену на расстоянии 3-4 метров; подбрасывание мяча вверх-вперед, вверх-в сторону, перемещение под него и выполнение передачи; то же, но с передвижениями влево, вправо и т.п.).
- Упражнения с партнерами:
- Поточное выполнение передач друг другу;
- Передача точно партнёру, последний передает мяч в сторону.

### *Техника нападающего удара*

- Выполнить шаг, затем стопорящий шаг правой ногой и прыжок вверх с махом руками (вначале выполнять медленно, постепенно ускоряя движения); то же с разбега; затем с мячом.



- Стоя на месте выполнение удара по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
- Выполнение ударов по мячу, стоя у стенки на расстоянии 5-6м; то же, но удары выполнять по отскочившему мячу; то же, но в прыжке с места и т.п.
- Подбрасывание мяча вверх стоя у сетки с ударом через сетку.
- Упражнения с партнерами.

#### *Техника приёма мяча*

- Имитация движений при приёме мяча.
- Подбросить мяч вверх, вверх-вперед, вверх-в сторону, подойти под мяч и выполнить передачу снизу двумя руками; то же, но с ударом мяча о пол; передача и приём мяча стоя у стены и т.п.
- Упражнения с партнером.

#### *Техника блока*

- Имитация движений при блоке на месте и после перемещений; то же у стены, у сетки.
- Броски мяча двумя руками через сетку.
- Упражнения с партнёром:
- игроки располагаются парами у сетки, одновременно прыгают и касаются друг друга кистями рук;
- один игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания мяча, другой выполняет блок;
- упражнения с двумя партнерами.

### **4. Раздел: Тактическая подготовка**

*Теория:* Значение тактической подготовки в волейболе. Средства и методы обучения тактическим действиям в волейболе. Правила игры в волейбол.

*Практика:*

- Имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал, стоя на месте, после перемещения и в прыжке.
- Передачи в цифровую мишень по заданию.
- Подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.
- Связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).
- То же, но нападающий игрок в зоне 2.
- То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверх – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.
- То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.
- То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1,6,5.
- Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2 – передача высокая; если не перемещается – низкая и быстрая.
- То же, но передача в свободную от блока зону атаки.
- То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).
- Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).
- Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).
- То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

- То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.
- То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача – от игрока зоны 6 и после приема подач.

### **5. Раздел: Морально-волевая подготовка**

*Теория:* Практические основы морально-волевой подготовки волейболистов.

Важнейшими задачами волевой подготовки подростка являются:

- научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;
- научиться управлять своим эмоциональным состоянием;
- воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

*Практика:* многократное повторение волевых действий, чтобы правильное поведение превратилось в привычку, а проявления отдельных волевых качеств – в черты характера. Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками. Воля развивается и проявляется в действиях, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Волевыми считаются только те действия, которые связаны с преодолением трудностей и препятствий (внешних и внутренних), встречающихся на пути к достижению цели. Формирование умений преодолевать препятствия заключается в научении рационально пользоваться знаниями, умениями и навыками в условиях, требующих проявления целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания. Для формирования волевых качеств у волейболистов необходимо в процессе тренировки создавать такие условия, которые требовали бы от спортсменов разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

*У обучающегося будет:*

- развита потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- сформирована мотивация к систематическим занятиям волейболом;
- развиты морально-волевые качества, дисциплинированность и ответственность;
- развиты коммуникативные навыки и умения действовать в коллективе, лидерские способности.

### **Метапредметные результаты:**

*У обучающегося будут развиты:*

- основные физические качества;
- мотивация к познанию и творчеству.

*Обучающийся приобретет необходимый уровень:*

- физической работоспособности;
- технико-тактического мастерства.

### **Предметные результаты:**

*Обучающийся будет владеть:*

- основами физиологии и гигиены спортсмена, гигиеническими требованиями к питанию, инвентарю и спортивной одежде;
- основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте; правилами оказания первой помощи при травмах;
- правилами игры в волейбол;
- основами техники и тактики игры в волейбол.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал, оснащенный сеткой для волейбола. Тренажерный зал, раздевалки, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования.

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 1шт.
2. Стойки волейбольные - 2шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4шт.
5. Гимнастические маты - 5шт.
6. Скакалки - 8шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) -10шт.
8. Резиновые амортизаторы -10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) -10 шт.
10. Мячи футбольные, баскетбольные - 10 шт.
11. Рулетка - 2 шт.
12. Секундомер - 1 шт.
13. Конусы - 10 шт.
14. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Методические пособия;

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>
2. <http://murmansport.ru>
3. <http://gorsport51.ru>

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom и мессенджера «Ватсап».

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Результаты освоения программы обучающимися систематически отслеживаются в течение учебного года в ходе текущих занятий.

Основной показатель освоения программы - это успешное выполнение в течение года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений, контрольных игр, зачета.

Контрольные упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Контрольные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. А также для формирования волевых качеств у волейболистов.

В конце изучения каждого раздела программы все учащиеся сдают зачет.

### **2.3 Методические материалы**

#### **Основные формы и методы проведения занятий.**

*1. Наглядные:* показ упражнений; имитация упражнений; зрительные и звуковые ориентиры; просмотр иллюстрационного материала.

*2. Словесные:* объяснение техники выполнения упражнений; корректировка выполнения упражнений; распоряжение; рассказ; беседа.

*3. Практические:* повторение упражнений; проведение упражнений в игровой форме; применение помощи и страховки.

**Формы проведения занятий:** Занятия по изучению нового материала; Занятия, направленные на закрепление ранее изученного материала; Комбинированные, сочетающие в себе изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях зависят от задач урока, численности и подготовленности обучающихся, а так же от используемого инвентаря.

Фронтальная — при разучивании несложных упражнений.

Групповая — наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности.

Индивидуальная — предусматривает подготовку отдельного воспитанника к сложному элементу.

Поточная — при выполнении подач, нападающих ударов, передач.

Игровая — с помощью, которой можно проводить все виды упражнений. При использовании этого метода следует учитывать то что, дети должны в совершенстве владеть выполняемыми упражнениями.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.-31.12.
	2 полугодие	10.01.-31.05.
Возраст детей, лет		11-15
Продолжительность занятия, час		1
Режим занятия		2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	Установление распорядка дежурств по: 1. Уборке мест занятий после тренировки 2. Участие в субботниках 3. Помощь в оформлении наглядной	В течение года

	агитации	
Нравственное воспитание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Состояние и развитие спорта в России</li> <li>2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов</li> <li>3. Беседа с детьми по профилактике беспризорности</li> <li>4. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</li> <li>5. Поход</li> </ol>	<p>Сентябрь</p> <p>Ноябрь</p> <p>Январь</p> <p>Март</p>
Эстетическое воспитание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований</li> <li>2. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</li> <li>3. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований</li> <li>4. Беседа «Красота тела и души»</li> <li>5. Акция «Теннисисты за здоровый образ жизни»</li> <li>6. Экскурсия</li> </ol>	В течение года
Безопасность жизнедеятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале»</li> <li>2. Инструктаж по технике безопасности ПДД</li> <li>3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»</li> <li>4. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами взрывчатыми»</li> </ol>	В течение года



	веществами 5. Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях согласно календаря массовых мероприятий (все группы);	В течении года
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания (Все группы); 2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	По необходимости
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бородачева С.Е., Ишкина О.А., Мезенцева В.А. Спортивно-техническая подготовка по волейболу «Методические указания» - Кинель: РИО СГСХА 2018.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки - М.: ТВТ Дивизион, 2020.
4. Данилов, С. Мировой мужской волейбол - М.: Машиностроение, 2020.
5. Захарова Н.А.,. Физкультурная подготовка в волейболе - Челябинск: 2021.

6. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2020.