

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усть-Ярульская средняя общеобразовательная школа»  
имени Героя Советского Союза Н.Я. Тотмина

Согласована:  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Климова М.Н.  
От \_\_\_\_\_

Утверждена приказом:  
Директора МБОУ Усть-Ярульской СОШ  
\_\_\_\_\_ О.О. Старкова  
№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности

**ВОЛЕЙБОЛ**  
для обучающихся 8-17 лет  
срок реализации 2 года

разработчик программы Кобзина Н.В.

с. Усть-Яруль 2023г.

## **Пояснительная записка**

Волейбол - олимпийский, перспективный, динамично развивающийся вид спорта. Занятия волейболом способствуют решению социально - культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством. Игра в волейбол - одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения предмета «Волейбол» у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщению к здоровому образу жизни, приобретение привычки 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.

### **Нормативная база**

***Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:***

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Устав МБОУ Усть-Ярульская СОШ; учебный календарный график МБОУ Усть-Ярульская СОШ на 2021 – 2022 учебный год; учебный план дополнительного образования школы и другие локальные акты школы, регламентирующие реализацию программ дополнительного образования.

Программа предназначена для совершенствования ранее приобретенных умений и знаний на уроках физической культуры. Умения точно и четко выстраивать свою позицию, приводить аргументы. Развивать самостоятельность обучающихся, их спортивную активность.

## Цель и задачи программы

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### **Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

## Содержание программы

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для тренера команды.

Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по волейболу для членов команды.

### **Техническая подготовка**

#### **Практика:**

Обучение технике игры. Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых для участия в игре, соревновании. Техническая подготовка является необходимой базой для реализации тактических замыслов команды.

**Схема разучивания технических приемов.** В волейболе разучивание технических приемов игры условно подразделяется на три взаимосвязанных этапа:

**Общее ознакомление с приемом** – создать правильное, четкое представление о приеме. Для этого надо показать и объяснить изучаемый прием, сообщить основные сведения о его значении.

**Разучивание технического приема в упрощенных, специально созданных условиях.** В волейболе многие технические приемы очень сложны и их предварительно изучают в упрощенных условиях. Выполнение приема упрощается за счет его расчленения: изменения исходного положения, расстояния, направления, быстроты, силы и т.д.

**Разучивание технического приема в усложненных условиях.** На данном этапе изучения приема следует постепенно усложнять условия, в которых выполняется прием, и подвести детей к свободному выполнению приема в игре.

**Стойки:** высокая, средняя, низкая.

**Передвижения:** шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

**Передача сверху:** над собой, длинные, короткие, средние, из зоны в зону, в пределах зоны, высокие, низкие, спиной к партнеру, к сетке.

**Прием:** двумя руками снизу над собой, двумя руками снизу после подачи, двумя руками снизу от сетки, одной рукой снизу.

**Подача:** нижняя и верхняя прямые подачи, верхняя прямая в прыжке.

**Блокирование:** одиночное, групповое.

## **Страховка.**

**Тактические действия:** индивидуальные, групповые, командные.

### **Передвижения:**

шагом, бегом;  
приставным шагом, двойным шагом;  
прыжками, падениями;  
сочетание способов передвижений.

### **Передачи:**

двумя сверху в опоре;  
двумя сверху назад (за голову) в опоре;  
двумя сверху в прыжке;  
двумя сверху назад (за голову) в прыжке;  
одной сверху над собой в прыжке;  
чередование способов передачи.

### **Прием:**

двумя снизу стоя на месте;  
двумя снизу с выпадом;  
двумя снизу после передвижения;  
двумя снизу назад стоя на месте;  
двумя снизу назад после передвижения;  
одной снизу в падении назад с перекатом на спину;  
одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;  
одной снизу в падении вперед на руки – скольжением;  
чередование способов приема.

### **Прием – передачи:**

мячей, летящих с медленной скоростью:  
двумя сверху вперед стоя на месте;  
двумя сверху вперед после передвижения;  
мячей ускоренных и скоростных:  
двумя снизу вперед стоя на месте;  
двумя снизу вперед после передвижения.

### **Подачи:**

нижняя прямая;  
верхняя прямая без вращения;  
верхняя прямая с вращением;  
верхняя прямая силовая;  
верхняя прямая в прыжке.

### **Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

отбивания:  
двумя сверху в опоре;  
двумя сверху в прыжке;  
двумя снизу стоя на месте;  
двумя снизу после передвижения;  
нападающие удары:  
одной сверху в опоре кулаком;  
одной сверху в опоре.

### **Атакующие удары:**

по ходу разбега ускоренный и скоростной;  
по ходу разбега медленный;  
с переводом;  
с поворотом туловища;  
боковой;  
по блоку за линию;  
с задней линии.

**Блокирование:**

одиночное зонное с места;  
одиночное зонное после передвижения;  
одиночное лоящее с места;  
одиночное лоящее после передвижения;  
двойное зонное;  
двойное лоящее.

**Тактическая подготовка****Теория:**

Под тактикой понимают целесообразное использование техники игры и организацию действия игроков.

В волейболе различают нападающих:

первого темпа,  
второго темпа,  
связующий.

Нападающий первого темпа – игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач.

Нападающий второго темпа – универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач в различных игровых ситуациях.

Тактика состоит из:

Командных действий.

Групповых действий.

Индивидуальных действий.

Организация командных действий в нападении осуществляется по трем направлениям:

Со второй передачи игрока передней линии (3 или 2 зона).

Со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки.

С первой передачи или откидки.

Групповые действия

Индивидуальные действия

Тактика защиты

**Условия реализации программы**

Сроки реализации программы - 2 года.

1й год обучения – 68 часов;

2й год обучения – 68 часов.

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы 1 года обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до октября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

***Формы занятий:***

групповая;

игровая;

беседа;

в парах;

индивидуальная;

практическая;

комбинированная;

соревновательная.

## Календарный учебный график 2023-2024

### 1 год обучения

№ п/п		Название раздела	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
1.		Основы знаний	3	Беседы	Наблюдение, опрос
2.		Освоение техники передвижений	3	Комбинированная	Наблюдение
3.		Освоение техники приемов и передач мяча	14	Комбинированная	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
4.		Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24	Индивидуальная, групповая	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
5.		Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	18	Индивидуальная, групповая	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
6.		Овладение тактикой игры в нападении.	2	Комбинированная	Тренировочные, товарищеские игры, беседы
7.		Овладение тактикой игры в защите	2	Комбинированная	Тренировочные, товарищеские игры, беседы
8.		Овладение организаторскими способностями	2	Индивидуальная, групповая	Тренировочные игры, беседы, помощь в судействе
		<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>		

**2 год обучения 2024-2025**

№ п/п	Дата	Название раздела	Количество часов	Форма проведения	Форма контроля
1.		Основы знаний	3	Беседы	Наблюдение, опрос
2.		Освоение техники передвижений	3	Комбинированная	Наблюдение
3.		Освоение техники приемов и передач мяча	14	Комбинированная	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
4.		Освоение техники подачи мяча и приема подач.	24	Индивидуальная, групповая	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
5.		Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий	18	Индивидуальная, групповая	Входной, текущий промежуточный, итоговый тесты и контрольные упражнения
6.		Овладение тактикой игры в нападении.	2	Комбинированная	Тренировочные, товарищеские игры, беседы
7.		Овладение тактикой игры в защите	2	Комбинированная	Тренировочные, товарищеские игры, беседы
8.		Овладение организаторскими способностями	2	Индивидуальная, групповая	Тренировочные игры, беседы, помощь в судействе
		ИТОГО:	68		

## Формы аттестации и оценочные материалы

В ходе реализации данной образовательной программы проводится промежуточная аттестация в форме:

1. Тестирование на знание теоретического материала.
2. Сдача контрольных нормативов по ГТО, ОФП и СФП.

### *Контрольные нормативы*

#### *По технической подготовке*

*Этап начальной подготовки.*

- Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.
- Передача сверху у стены, стоя и сидя (чередования).
- Подача нижняя прямая на точность.
- Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.

*Учебно-тренировочный этап.*

- Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4.
- Подача верхняя прямая на точность.
- Подача в прыжке на точность (в правую и левую половины площадки).
- Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2.
- Нападающий удар прямой:
  - из зоны 4 в зоны 4 и 5 с высоких и средних передач;
  - из зоны 3 в зоны 4 и 5;
  - из зоны 2 в зоны 1 и 2.
- Нападающий удар с переводом из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5.
- Одиночное блокирование прямого удара по ходу.

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год,

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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.

### *Оценка результатов.*

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме высокий, средний, низкий. Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

***Входной, текущий промежуточный и итоговый контроль.*** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

#### ***Контрольные и календарные игры:***

- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;

- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

**Дидактические материалы:**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

**Карта прохождения образовательного маршрута**

**Отслеживание динамики результатов и степени освоения образовательной программы по темам.**

Уровень освоения материала по программе \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_

Раздел/тема												
Уровень усвоения	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Фамилия      Имя обучающегося												

**Итоговая аттестация освоения образовательной программы по критериям.  
по программе \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_**

Критерий												
Уровень усвоения	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Фамилия      Имя обучающегося												

**Ожидаемые результаты**

***Планируемые результаты***

(личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы).

*Личностные результаты* – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

*Метапредметные результаты* – освоенные обучающимися ключевые компетенции (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

*Предметные результаты* – освоенный обучающимися опыт специфической деятельности по получению продукта/нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные/предметные компетенции – конструкторская, техническая, технологическая и т.п.

*Ожидаемый результат* непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к волейболу.

***обучающийся научатся:***

- Знать общие основы волейбола;
- Расширять представление о технических приемах в волейболе;
- Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры;
- Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- Получить навыки технической подготовки волейболиста;

***получат возможность научиться:***

- Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Освоить технику верхних передач;
- Освоить технику передач снизу;
- Освоить технику верхнего приема мяча;
- Освоить технику нижнего приема мяча;
- Освоить технику подачи мяча снизу;

***Материально-техническое обеспечение процессом***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

***Спортивный инвентарь:***

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи – в наличие;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

***Спортивные снаряды:***

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штук;