

Казённое учреждение «Муниципальный орган управления образованием  
Анучинского муниципального округа Приморского края»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа с. Анучино Анучинского  
муниципального округа Приморского края»

И.о. директора ДЮСШ с. Анучино  
Д.Е. Кирсанов  
сентября 2023г.



## ВОЛЕЙБОЛ

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Тренер - преподаватель:  
Рафальская Мария Николаевна

с. Анучино

2023г.

## РАЗДЕЛ №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка.

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.

**Актуальность программы** «Волейбол» определяется популярностью ее в детской среде МБОУ школа с. Чернышевка. Эта игра доступна, широкой распространена, хорошо подготовлена учебно-материальная база школы и, естественно, высокий уровень подготовленности самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

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 программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – стартовый

**Адресат программы** МБОУ школа с. Чернышевка в возрасте 6-18 лет, годные по состоянию здоровья

**Особенности организации образовательного процесса:**

- режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (ак. час 45 мин);
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения;
- продолжительность образовательного процесса 9 месяцев. Всего количество часов в год 216.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию обучающихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игре в волейбол.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать трудолюбие, целеустремленность;
2. Воспитывать у учащихся нравственные качества;

3. Воспитать чувства коллективизма у учащихся.

**Развивающие:**

1. Развивать основные двигательные качества;
2. Развить тренировочные и соревновательные интересы;
3. Укрепить здоровье гармоническое развитие всех органов и систем организма детей.

**Обучающие:**

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила игры в волейбол. Вводное занятие Знакомство.	6	6	0	Наблюдение Текущий контроль
2	Техническая подготовка.	42	6	36	
2.1	Передвижение. Стойки.	10	1	9	
2.2.	Приёмы и передачи мяча.	9	1	8	Текущий контроль
2.3.	Подачи мяча.	9	1	8	Наблюдение
2.4.	Атакующие удары.	9	1	8	Наблюдение Текущий контроль
2.5.	Блокирование нападающих ударов.	5	2	3	
3.	Тактическая подготовка	42	4	38	
3.1.	Индивидуальная тактическая подготовка.	12	1	11	Наблюдение Контрольные упражнения
3.2.	Тактика защиты. Командные действия.	15	1	14	Наблюдение Текущий контроль
3.3.	Групповые действия.	15	2	14	Наблюдение Текущий контроль
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	42	4	38	
4.1.	Упражнения для развития скорости (бег).	10	1	9	Наблюдение Текущий контроль
4.2.	Прыжковые упражнения.	10	1	9	Наблюдение Текущий контроль
4.3.	Силовые упражнения, гимнастические упражнения.	10	1	9	Наблюдение Контрольные упражнения
4.4.	Игра по правилам с заданием.	12	1	11	Наблюдение Практическое задание
5.	<b>Товарищеские игры</b>	42	2	40	Наблюдение Контрольные упражнения
6.	<b>Соревнования</b>	42	2	40	Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Правила игры в волейбол.

#### 1.1. Тема: Вводное занятие. Знакомство.

**Теория.** Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, с техникой безопасности и правилами поведения в зале, правилами личной гигиены. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Беседа о правильной расстановке игроков на площадке и правилах поведения.

### 2. Раздел: Техническая подготовка.

#### 2.1. Тема: Передвижения. Стойки.

**Теория.** Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Практика.** 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.

#### 2.2. Тема: Приёмы и передачи мяча.

**Практика.** *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.

### **2.3. Тема: Подачи мяча.**

**Практика.** *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. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **2.4. Тема: Атакующие удары.**

**Практика.** 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).

### **2.5. Тема: Блокирование нападающих ударов.**

**Теория:** Изучение наиболее активного приёма защиты.

**Практика:** Способы передвижения. Одиночное или групповое блокирование. Учебная игра.

## **3. Раздел: Тактическая подготовка.**

### **3.1. Тема: Индивидуальная тактическая подготовка.**

**Теория:** Эффективные способы нападения и защиты.

**Практика:** Определение места игрока. Передвижение. Целесообразное применение подач и нападающих ударов.

### **3.2. Тема: Групповые действия.**

**Теория:** Правила взаимодействия игроков во время игры.

**Практика:** Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии. Учебная игра.

### **3.3. Групповые действия.**

**Теория:** Согласованные взаимодействия двух, трех и более игроков при организации блокирования, страховки и приема нападающих ударов.

**Практика:** Отработка системы защиты «Углом вперед». Учебная игра.

## **4. Раздел: Общая физическая подготовка.**

#### **4.1. Тема: Упражнения для развития скорости (бег).**

**Теория.** Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

**Практика.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

#### **4.2. Тема: Прыжковые упражнения.**

**Практика:** *Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

#### **4.3. Силовые упражнения. Гимнастические упражнения.**

**Практика:** *Силовые упражнения:* упражнения с отягощением для рук и для ног. *Гимнастические упражнения:* упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Учебная игра.

#### **4.4. Тема: Игра по правилам с заданием.**

**Практика:** Игра крестики – нолики. Учебная игра.

#### **5. Раздел: Товарищеские игры.**

**Практика:** Учебные игры. Отработка техники игры.

#### **6. Раздел: Соревнования.**

**Теория.** Основы судейства. Правила соревнований. Правила игры. Жесты волейбольного арбитра.

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



## 1.4 Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

#### обучающийся будет

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

#### У обучающегося будет

- проявляться дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявление бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### обучающийся будет

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в спортивной деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

#### у обучающегося будет возможность

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

### **Предметные результаты**

#### Обучающийся будет знать:

общие основы волейбола;

технические приемы в волейболе;

технику перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

технику верхних передач;

технику передач снизу;

технику верхнего приема мяча;

технику нижнего приема мяча;

технику подготовки волейболиста;

технику подачи мяча снизу.

Обучающийся будет уметь:

правильно распределять свою физическую нагрузку;

играть по упрощенным правилам игры.

Обучающийся будет владеть основными приемами

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

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по программе имеются 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.

#### **2. Учебно-методическое информационное обеспечение**

1) Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

2) Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. Махачкала 2016.

3) Видео и интернет источники.

<https://infourok.ru>

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://урок.рф>

На занятиях используется показ тренера, учащихся, видеозапись. Интернет - источники:

- <http://www.crdod/Развитие> и воспитание дополнительного образования.
- [free/kurovaya...igre\\_v\\_voleybol](free/kurovaya...igre_v_voleybol) Методика опережающего обучения детей игре в волейбол.
- [festival.1september.ru>articles/573494/](festival.1september.ru/articles/573494/) Обучение игре в волейбол.

- [Обучение волейболу | Информационный портал б игре волейбол. VolleyMos.ru](#)
- Сайты: pedsovet.su www.1september.ru

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных

нагрузок, превосходящих соревновательные;

Формы контроля: 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, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

№	Контрольные нормативы	1 год
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6	3

### 2.3. Методические материалы

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 45 минут в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36

Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2023- 29.12.2023
	2 полугодие	11.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		6-18
Продолжительность занятия, час.		2 часа (ак час 45 мин)
Режим занятия		3 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

№ п/п	Наименование мероприятий	Объем	Временные границы
1	Консультация для родителей Анкетирование	1	Сентябрь
2	Участие в окружных мероприятиях.	1	Октябрь
3	Родительское собрание	1	Ноябрь
4	Собрание, обсуждение проблем и предложения для улучшения образовательного процесса.	1	Декабрь
5	Участие в окружных соревнованиях	1	Январь
6	Участие в краевых соревнованиях	1	Апрель
7	Собрание. Подведение итогов учебного года.	1	Май

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляев А.В.* Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: Издательство «ТВТ Дивизион», 2020.
2. *Ивойлов А.В.* Тактическая подготовка волейболистов. Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 2020.
3. *Кунянский В.А.* Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства. Москва: Издательство «Дивизион», 2019.
4. *Шнайдер В.Ю.* Методика обучения игре в волейбол. Москва: Издательство «Олимпия. Человек», 2019.
5. *Свиридов В.Л.* Волейбол. Энциклопедия. Москва: Издательство «Эксмо», 2020.