

**МИНИСТЕРСТВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ Печерской СШ  
  
В.А. Жучков  
Приказ №151 от  
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Федорова Наталья Викторовна,  
учитель физической культуры.

**с. Печерск  
2024**

**МИНИСТЕРСТВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕЧЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

На заседании педагогического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол №1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Печерской СШ  
\_\_\_\_\_ В.А. Жучков  
Приказ №151 от  
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
Федорова Наталья Викторовна,  
учитель физической культуры.

**с. Печерск  
2024**

## Пояснительная записка

**Направленность** – физкультурно-спортивное.

### **Актуальность**

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. В ней сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся, принято решение по проектированию комплексной программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» для учащихся 5 классов, реализация которой, будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

### **Особенности реализации программы дополнительного образования**

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол. Развитию физических способностей и интереса учащихся к волейболу

В данной программе используется технология дифференцированного, развивающего, игрового, здоровьесберегающего обучения.

Программа дополнительного образования «Волейбол» реализуется в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся. Проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность (1 час в неделю), соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. (по 45 мин.).

### **Адресат программы**

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 5 классов общеобразовательной школы.

### **Объем программы, режим занятий**

Количество часов всего: 6.

Количество часов в неделю: 1 час в неделю по 40 минут.

### **Срок освоения программы – 1 год**

**Цель:** воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности, молодых спортсменов

### **Задачи:**

1. Развивать физические качества
2. Сформировать общие представления о технике и тактики волейбола
3. Обучить приемам игры, сформировать начальные навыки судейства.
4. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты** программы «Волейбол»:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
  - свои права и права других людей;
  - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
  - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- и должны уметь:*

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами видов спорта;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по «Волейболу»;
- выполнять технические приёмы и тактические действия волейбола;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- играть с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство.

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1.сетка волейбольная – 1 шт
2. стойки волейбольные – 2 шт
- 3.гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
4. гимнастические скамейки – 3-4 шт
5. гимнастические маты – 3 шт
6. скакалки – 30 шт
7. мячи набивные – 10 шт
- 8.резиновые амортизаторы – 10 шт
9. мячи волейбольные – 10шт
10. координационная лестница -1 шт.
11. фишки -10шт

**Форма аттестации** - тестирование

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры	2	1	1	тестирование
2	Техническая подготовка	24	0,5	23,5	тестирование
3	СПФ	5	0	5	тестирование
4	ОФП	5	0	5	тестирование
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>1,5</b>	<b>34,5</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Правила игры в (2ч).

Правила игры. Обязанности игроков. Терминология и жесты. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - прием и передачи.

**2. Техническая подготовка – 24 часов.** Основная низкая стойка; ходьба. бег, перемещение приставными шагами; двойной шаг скачок вперед; остановка шагом. Передачи мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением в парах, в треугольнике, в стену. Отбивания мяча кулаком ч/з сетку в непосредственной близости от нее. Подача мяча нижняя прямая, боковая, верхняя прямая в стену и через сетку. Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке. Техника защиты Перемещение в низкой стойке, скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетания перемещений с перекатами на спину и на бедро. Прием мяча после нижней прямой подачи. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием мяча после верхней прямой подачи и доводка его в зону атаки. Жонглирования на месте и в движении. Стойки, перемещения, верхние и нижние передачи мяча и т. д.

**3.Специальная физическая подготовка – 5 часа.** Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии.

При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега с движением рук.

**4.Общая физическая подготовка 5часов** (Подвижные спортивные игры, игровая подготовка) Под понятием «игровая подготовка» мы подразумеваем совершенствование тактических комбинаций в игровой обстановке. Сюда следует отнести упрощенные игры, игры по заданию, двусторонние игры, контрольные игры, товарищеские игры. Во всех этих играх закрепляется навык в выполнении задуманных тактических комбинаций и действий, что способствует хорошему их проведению на соревнованиях.

Упрощенные игры — это игры 2:2, 3:3, 4:4, нападающие удары выполняются с первых и вторых передач, а при игре 4 : 4 используются выходы на передачу. В упрощенных играх улучшается

подвижность, маневренность игроков, игроки приучаются «видеть» площадку (без этого они не сумеют справиться ни с передачами, ни с нападением, ни с блоком). Малое количество игроков на площадке повышает требования к каждому из них и приучает их более активно, трудолюбиво участвовать в игре, творчески подходить к решению возникающих задач. Удары с далеких от сетки передач, все виды защитных действий и т. д., т. е. игроки овладевают главным образом индивидуальной и отчасти командной тактикой игры.

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ пособие:

#### Список литературы:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
6. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
7. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
8. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
9. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно- метод. пособие - Нижневартовск, 2001
- 10.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
- 11.Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе Москва. «Просвещение» 1989.

### Календарный учебный график

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09		теоретическое, индивидуальные учебно-тренировочное	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста, основная, низкая Перемещение приставными шагами лицом, боком, спиной вперед. Игра «Перестрелка».	Спортивный зал школы	Беседа соревнования
2	11.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Имитация передач в о/стойке в н/стойке. Двойной шаг , скачок вперед. Скоростные перемещения в стойке. Игра «Посадка картофеля».	Спортивный зал школы	наблюдение
3	18.09		индивидуальные учебно-тренировочное	1	Сочетания стоек и перемещений, способов перемещений. Броски и ловля мяча в стойке над собой и в парах. Игра	Спортивный зал школы	наблюдение

					«Вызов номеров», «Посадка картофеля».		
4	25.09		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча над собой двумя руками сверху. Перемещения и стойки. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
5	02.10		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча двумя руками сверху с набрасывания партнёра. Передачи мяча в парах двумя руками сверху (до 2м.). Игра «Перестрелка».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
6	09.10		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передача мяча двумя руками сверху в стену. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Точно в мишень».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
7	16.10		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах с перемещением. Нижняя боковая подача мяча. Игра «Перестрелка»	Спортив ный зал школы	наблюде ние
8	23.10		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Жонглирование над собой двумя руками сверху. Передача мяча сверху двумя руками в тройках. Игра пионербол с эл-ми волейбола	Спортив ный зал школы	наблюде ние
9	30.10		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Низкая стойка. Перемещение , выпады Имитация 2 передач мяча двумя руками снизу. Игра «Подвижная цель». Пионербол	Спортив ный зал школы	наблюде ние
10	06.11		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча двумя руками снизу с само набрасывания и с передачи партнера. Нижняя прямая, боковая подача мяча. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
11	13.11		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча двумя руками снизу в парах с перемещением.	Спортив ный зал школы	наблюде ние

					Челночный бег 4х6м. Игра «Борьба за мяч». Пионербол		
12	20.11		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передача мяча в парах сверху и с низу двумя руками (раст. 2м) . Перемещение приставными шагами с выпадами в перед , назад . Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
13	27.11		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу о стену. Чередование передач с низу и сверху над собой и о стену. Игра «Пионербол».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
14	04.12		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча в парах сверху двумя руками через сетку. Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
15	11.12		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча снизу двумя руками через сетку. Челночный Бег. Игра «Пионербол двумя мячами».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
16	18.12		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча в парах ранее изученными способами в усложнённых условиях. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортив ный зал школы	наблюде ние
17	25.12		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Чередование способов перемещения. Подача мяча изученными способами. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортив ный зал школы	Соревно вания
18	15.01		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в колонне и в кругу. Игра «Пионербол с двумя мячами».	Спортив ный зал школы	Наблюде ние, Соревно вания
19	22.01		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Прием мяча снизу двумя руками с выпадом вперед и в	Спортив ный зал школы	Наблюде ние, Соревно вания

					сторону. Игра «Перестрелка».		
20	29.01		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой с перемещением. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
22	05.02		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Нижняя прямая, боковая подача мяча через сетку. Прыжки со скакалкой. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
23	12.02		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча в колоннах. Игра «Пионербол с элементами волейбола». Игра «Волейбол по упрощенным правилам».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
24	19.02		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча сверху двумя руками на точность Прыжки с доставкой предмета. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
25	26.02		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Передачи мяча снизу двумя руками на точность. Метание теннисного мяча через сетку. Игра «Салки с мячом».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
26	05.03		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол с эл-ми волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
27	12.03		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Нижняя прямая, боковая подача мяча через сетку, 4-5м. Передачи мяча через сетку. Игра «Пионербол с эл-ми волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
28	19.03		индивидуальны е учебно- тренировочное	1	Выбор места и способа приема мяча после нижней прямой подачи.	Спортивный зал школы	Наблюдение,

					Передачи мяча. Игра «Пионербол с элементами волейбола».		Соревнования
29	26.03		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Передачи и прием мяча в тройках через сетку. Броски набивного мяча. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивный зал школы	Наблюдение, Соревнования
30	02.04		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Передачи мяча над собой. Прием мяча после нижней прямой подачи. Игра «Пионербол двумя мячами».	Спортивный зал школы	Соревнования
31	09.04		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Перемещения в стойке с перекатом на спину и на бедро. Передачи в/мяча двумя руками сверху над собой. Игра «Волейбол по упрощенным правилам».	Спортивный зал школы	Соревнования
32	16.04		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Прием мяча с подачи. Игра «Пионербол с элементами волейбола».	Спортивный зал школы	Соревнования
33	23.04		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Имитация нападающего удара. Нападающий удар по подвешенному на шнуре мячу. Игра «Волейбол по упрощенным правилам».	Спортивный зал школы	Соревнования
34	30.04		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Нападающий удар по мячу в стену. Контроль за состоянием технической и физической подготовленности. Игра «Мини-волейбол».	Спортивный зал школы	Соревнования
35	07.05		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в колонне и в кругу. Игра «Пионербол с двумя мячами».	Спортивный зал школы	Тестирование Соревнования
36	14.05		индивидуальное учебно-тренировочное	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая,	Спортивный зал школы	Тестирование

					боковая подача мяча через сетку. Прыжки со скакалкой. Игра «Пионербол с элементами волейбола».		Соревно вания
	21.05						