

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Рыбинского района  
МБОУ "Иршинская НОШ"

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по ВМР  
Шанкина  
Е.П.Шанкина  
« 26 » 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
МБОУ «Иршинская НОШ»  
Т.Н.Долгорукова  
Приказ № 170-1/19  
От « 26 » 08 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность.  
Уровень базовый.  
Возраст обучающихся 7-12 лет  
Срок реализации: 1 год  
2024-2025 уч.год.

Автор составитель:  
Сацук Игорь Владимирович, педагог  
дополнительного образования

пгт.Ирша  
2024-2025 уч.год

## **Пояснительная записка.**

### **Нормативно-правовая основа**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. От 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступил в силу с 01.08.2020 г.);
- Стратегией развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года (Распоряжение Правительства РФ 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменения в порядок организации и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства РФ от 09.11.2018 г. № 196»;
- Приказом Министерства РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществлением образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющие образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641\09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 15.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАУО ВО «Московский государственный педуниверситет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

### **Направленность программы**

Программа по волейболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию в общеобразовательных учреждениях.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия волейболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, формирует командный дух. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно

освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по волейболу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура». По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Новизна и актуальность**

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 7 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность Программы заключается в том, что в ней предусмотрена тесная взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля. Педагогическая целесообразность заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для широкой категории детей. Степень предварительной подготовки и уровень базового образования может быть различным, главное желание детей заниматься волейболом. Возраст занимающихся от 7 до 12 лет. В волейбол могут играть дети с особенностями развития, физическое здоровье и половая принадлежность детей не имеет значения. В центре концепции лежит идея развития физических качеств ребенка и его личности через занятие волейболом. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения игре в волейбол. Наполняемость группы 12-15 человек. Состав группы дети одного возраста. Дети принимаются на основании заявления родителей или законных представителей, экзаменов и испытаний нет. Участниками программы являются обучающиеся МБОУ «Иршинская НОШ».

### **Сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 год – 72 часа, 2 раза в неделю.

### **Формы организации занятий**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- подвижные игры,
- эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся после уроков, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Воспитание интереса к волейболу.

#### **Развивающие:**

- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- Воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

## Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний.	7	7	-	Беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	7	-	7	Тестирование
3.	Техника и тактика игры в волейбол.	58	-	58	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Теоретическая подготовка.		7		
5.	Практическая подготовка.			65	
6.	Всего по плану:	72 часа.			

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### Результаты освоения программы.

#### Предметные результаты

Учащиеся научатся: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять технику волейбола, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений при разминке;

- выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-представлять игру в волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с мячами и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения тренировок.

Учащиеся получают возможность научиться: - организовывать и проводить волейбольные игры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

-излагать факты истории развития волейбола в России и мире, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Мета предметные результаты.**

Учащиеся научатся: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении технических действий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий волейболом на свежем воздухе;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться: - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять волейбольные приемы и передачи, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Личностные результаты.**

Учащиеся научатся: - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться: -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведен ия занятия	Фактичес кая дата проведен ия занятия	Тема .
<b>Основы знаний (7 час)</b>			
1	16.09		Инструктаж по ТБ и ОТ на занятиях.
2	18.09		История развития волейбола.
3	23.09		Общие основы волейбола.
4	25.09		Правила игры.
5	30.09		Методика судейства.
6	02.10		Методика тренировки волейболистов
7	07.10		Техническая подготовка волейболистов.
<b>Общая и специальная физическая подготовка (7 час).</b>			
8	09.10		Общая физическая подготовка. Комплекс ОРУ. Знакомство с упражнениями.
9	14.10		ОФП. Комплекс ОРУ для плечевого пояса.
10	16.10		ОФП. Комплекс ОРУ для прыгучести.
11	21.10		Специальная физическая подготовка.
12	23.10		СФП. Имитационные упражнения.
13	28.10		СФП. Комплекс на тренажере.
14	30.10		Комплексы упражнений ОФП и СФП.
<b>Техника и тактика игры в волейбол. (58 час)</b>			
15	04.11		Техника нападения
16	06.11		Перемещения при нападении.
17	11.11		Перемещения приставными шагами.
18	13.11		Перемещения бегом.
19	18.11		Перемещения прыжками.
20	20.11		Стойки.
21	25.11		Высокая, низкая.

22	27.11		Подачи
23	02.12		Нижняя прямая
24	04.12		Нижняя боковая.
25	09.12		Верхняя прямая.
26	11.12		Верхняя боковая.
27	16.12		Планер.
28	18.12		Силовые подачи.
29	23.12		Учебно-тренировочная игра
30	25.12		Передачи
31	13.01		Верхняя передача мяча двумя руками на месте.
32	15.01		Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения.
33	20.01		Передача мяча с низу.
34	22.01		Учебно-тренировочная игра.
35	27.01		Верхняя передача мяча одной рукой
36	29.01		Учебно-тренировочная игра
37	03.02		Нападающие удары
38	05.02		Прямой.
39	10.02		Боковой.
40	12.02		Сброс.
41	17.02		Обманные удары.
42	19.02		Учебно-тренировочная игра.
43	24.02		Техника защиты.
44	26.02		Перемещения при приеме мяча.
45	03.03		Перемещения приставными шагами.
46	05.03		Перемещения бегом.
47	10.03		Перемещения прыжками.
48	12.03		Учебно-тренировочная игра
49	17.03		Прием мяча.
50	19.03		Прием мяча снизу на месте.



51	24.03		Прием мяча снизу после перемещения.
52	26.03		Прием мяча снизу в прыжке
53	31.03		Прием мяча сверху на месте
54	02.04		Прием мяча сверху после перемещения.
55	07.04		Прием мяча в падении одной рукой.
56	09.04		Учебно-тренировочная игра
57	14.04		Блокирование.
58	16.04		Блокирование мяча на месте.
59	21.04		Блокирование мяча после перемещения.
60	23.04		Одиночный блок.
61	28.04		Двойной блок.
62	30.04		Учебно-тренировочная игра.
63	05.05		Учебно-тренировочная игра.
64	07.05		Изучение тактики игры в волейбол
65	12.05		Тактика нападения.
66	14.05		Индивидуальные действия
67	19.05		Групповые действия
68	21.05		Командные действия
69	26.05		Игра по правилам с заданием
70	28.05		Тактика защиты.
71	02.06		Индивидуальные действия
72	04.06		Групповые действия

### Контроль уровня обученности

#### Прогнозируемые результаты:

В результате освоения содержания программного материала,

#### обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения волейбола в стране, мире;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

#### Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять технико-тактические умения и навыки;
- взаимодействовать с ровесниками в процессе игры;

**Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям волейболом

**Оценка и способы определения результативности программы:**

Тестирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждого полугодия. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- участие в школьные и районные соревнования;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.

**Материально- техническое обеспечение.**

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Стойки волейбольные — 2 шт.
3. Гимнастические стенки — 4 шт.
4. Гимнастические скамейки — 5 шт.
5. Гимнастические маты — 3 шт.
6. Скакалки — 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) — 4 шт.
8. Резиновые амортизаторы — 10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) -15 шт.
10. Рулетка-1 штука.
11. Макет площадки с фишками — 1 комплект.