

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Изобильненская школа имени Э.У.Чалбаша»  
города Алушты Республики Крым

Принято на заседании  
Педагогического совета  
«26» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
директор  
Савельева Е.П.  
Приказ №86  
«28» августа 2024г.

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

Возраст обучающихся: 12-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мокриди Константин Александрович

## Содержание программы

<b>Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>	<b>стр</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы, учебный план .....	4-5
1.4. Планируемые результаты.....	6
<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
2.1. Календарный учебный график.....	6-10
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы аттестации.....	11
2.4. Оценочные материалы.....	11
2.5. Методические материалы.....	12-13
2.6. Список литературы.....	13

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Игра в волейбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку 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.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по волейболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

**Актуальность программы.** Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

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.

Данная программа направлена на приобретение обучающимися теоретических сведений о волейболе, овладение приемами техники и тактики игры, приобретения навыков участия в ней и организации самостоятельных занятий.

### 1.2 Цели и задачи программы

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры волейбол.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.

### 1.3 Содержание программы, учебный план

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.

Планирование рассчитано на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу.

### 1.4. Учебный план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	4		Опрос, собеседование, тест-задания
2	Общая физическая подготовка	6		6	Тестирование
3	Техническая подготовка	12		12	Наблюдение, тестирование
4	Тактическая подготовка	2		2	Наблюдение
5	Игровая подготовка	9		9	Наблюдение
6	Соревнования	2		2	Наблюдение
7	Тестирование по ОФП	1		1	Промежуточная аттестация - экзаменационный тест
	<b>Всего часов</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	

## 1.4 Планируемые результаты

В результате обучения по программе ребёнок:	В результате обучения по программе у ребёнка:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- будет знать комплекс упражнений для физического самосовершенствования;</li> <li>- будет иметь представление о правилах игры в волейбол, игровых ситуациях, жестах судей;</li> <li>- будет стремиться развиваться физически;</li> <li>- будет обучен навыкам игры в волейбол;</li> <li>- овладеет понятиями «передача», «пас», «подача»;</li> <li>- получит навыки работы в команде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будет сформирована устойчивая потребность в занятиях спортом;</li> <li>- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества, необходимые для продуктивной работы в команде;</li> <li>- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;</li> <li>- будет сформирована активная жизненная позиция.</li> </ul>

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график.

№п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
		Всего	
1	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	1	Текущий
2	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	1	Текущий
3	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Текущий
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	1	Текущий
5	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Текущий
6	Приём мяча двумя руками снизу	2	Текущий
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Текущий
8	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Текущий
9	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Текущий
10	Позиционное нападение. Учебная игра	1	Текущий
11	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	Текущий
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Текущий
13	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	Текущий
14	Комбинации из передвижений и	2	Текущий

	остановок игрока. Игра «Мяч через сетку» по основным правилам		
15	Двусторонняя игра	1	Текущий
16	Верхняя подача мяча. Пионербол	2	Текущий
17	Нижняя подача мяча. Пионербол	2	Текущий
18	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	2	Текущий
19	Верхняя подача, нижний прием	2	Текущий
20	Нападающий удар, нижний прием	2	Текущий
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра	2	Текущий
22	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	Текущий
23	Соревнование в группах	2	Текущий
24	Соревнование в группах.	1	Текущий
25	Соревнование. Итоговое занятие	1	Текущий
26	Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях волейбола	1	Текущий
27	История возникновения волейбола. Основные правила игры. Стойки и передвижения игроков.	1	Текущий
28	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	Текущий
29	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОФП	1	Текущий
30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Текущий
31	Приём мяча двумя руками снизу	2	Текущий
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	Текущий
33	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	Текущий
34	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	Текущий
	Итого:	34	Текущий

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» в МОУ «Изобильненская школа имени Э.У.Чалбаша» города Алушты имеется спортивный зал, полностью оснащённый волейбольными мячами на каждого обучающегося, сеткой для игры, перекладинами для подтягивания в висе, гимнастическими скакалками на каждого обучающегося, гимнастическими матами, разметкой, указывающей положение команд на игровом поле. Площадь спортивного зала позволяет как проводить разминку перед непосредственной тренировкой и отработкой навыков игры, так и тренировать работу в команде непосредственно в процессе игры.

## 2.3. Формы аттестации.

Формы аттестации разрабатываются для определения результативности освоения программы. Контроль и оценка результатов освоения программы «Волейбол» осуществляется по экзаменационным тестам.

## 2.4. Оценочные материалы.

№ п/ п	Контрольные нормативы	По л	Показатели		
			С	Б	П
1.	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	12	14	<b>16</b>
		д.	9	11	<b>14</b>
2.	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	м.	10	12	<b>14</b>
		д.	8	10	<b>12</b>
3.	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз)	м.	17	20	<b>25</b>
		д.	12	15	<b>20</b>
4.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	м.	5	10	<b>15</b>
		д.	3	6	<b>10</b>
5.	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию тренера-преподавателя	м.	2	3	<b>4</b>
		д.	1	2	<b>3</b>
6.	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6 (из 5 попыток)	м.	3	4	<b>5</b>
		д.	3	4	<b>5</b>
7.	Нижние передачи над собой	м.	15	20	<b>25</b>
		д.	10	15	<b>20</b>
8.	Верхние передачи над собой	м.	15	20	<b>25</b>
		д.	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

## 2.5. Методические материалы

### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### 2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.

### 3. Инструкции по охране труда:

При обучении используются основные методы организации и

осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## 2.6. Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962.
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 1974.
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар. света, 1981.
4. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Terra-Спорт, 2001.
5. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002.
6. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
7. Железняк Ю.Д., Клещёв Ю.Н., Чехов О.С.  
Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
8. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.-1961.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
11. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С.  
Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.
12. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
13. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972.
14. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 1962.
15. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
16. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
18. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975.
19. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения



волейболиста. – Волгоград, 1977.