

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №133»

Программа принята на заседании  
Педагогического совета.  
Протокол от 29.08.2024 г. №1



УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ «Школа №133»

М.В. Косарева

02.09.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Волейбол»**

*Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: с 11 лет*

Автор-составитель:

**Ковалев Николай Валерьевич,**

Учитель физической культуры

г. Нижний Новгород

2024

## **Пояснительная записка.**

### **Нормативно-правовые требования, в соответствии с которыми была разработана программа.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного образования».
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ 31.03.2022 № 678-р)
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 133».

### **Актуальность**

Актуальность программы 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 11-18 лет и реализуются в течение учебного года.

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.

### **Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

### **Уровень освоения**

Базовый уровень

### **Адресат программы**

По программе «Волейбол» заниматься могут учащиеся с 11-18 лет

### **Цель программы**

Цель программы – всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи программы**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения.

### **Объем программы**

111 часов обучения.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

### **Форма организации занятий**

Очная групповая, с использованием приёмов индивидуальной работы.

### **Формы обучения**

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

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.

### **Прогнозируемые результаты**

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### Способы определения результативности

Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

В журнале учёта работы педагога дополнительного образования проставляются в виде обозначений – «З» (зачет), «НЗ» (незачет).

### Учебный план

№ п/п	Раздел. Тема учебного занятия.	Тип подготовки	Всего часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования.	Теор.	1
2	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1
3	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Техн.	1
4	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
5	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на	Техн.	1

	месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол		
6	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
7	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
8	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
9	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
10	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
11	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
12	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	Техн.	1
12	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Теор. Техн.	1
13	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего	Техн.	1



	удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.		
14	ПСУ. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.	Техн.	1
15	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1
16	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1
17	ПСУ. Передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх). Тренировочная игра.	Техн.	1
18	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1
19	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1
20	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	Техн.	1
21	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Техн.	1
22	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Контр.	1
23	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Такт.	1
24	ОРУ. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Техн.	1
25	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Такт.	1
26	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками. Нижняя передача на точность.	Техн.	1
27	ПСУ. Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;	Техн.	1
28	ПСУ. Приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	Техн.	1
29	Правила техники безопасности.	Техн.	1

30	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
31	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	Теор.	1
32	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		1
33	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	1
34	ОРУ. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. Подвижные игры.	Техн.	1
35	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Теор. Интегр.	1
36	ПСУ. Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Тренировочная игра.	Такт.	1
37	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор.	1
38	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Техн.	1
39	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Теор. Техн.	1
40	ПСУ. Выбор места при приёме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании. Выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)	Техн.	1
41	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Теор.	1
42	ОРУ. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.	Такт.	1



43	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1
44	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1
45	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Такт.	1
46	ПСУ. Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.	Техн.	1
47	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Такт.	1
48	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Техн.	1
49	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	Такт.	1

	парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.		
50	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Такт.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Такт.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	СФП	1
53	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
54	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Техн.	1
55	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами	Такт	1
56	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	ОФП	1
57	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Интегр.	1
58	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор место для второй передачи и в зоне 3.	Такт.	1
59	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение	Интегр.	1

	через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3		
60	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Техн.	1
61	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3	Интегр.	1
62	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Теор. Интегр.	1
63	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Такт.	1
64	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Техн.	1
65	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Интегр.	1
66	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 4 с игроком зоны. Тренировочная игра.	Техн.	1
67	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Техн.	1
68	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Техн.	1
69	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.	Такт.	1
70	Действия в защите и нападении. Тактика игры с одним связующим. Игра в	Интегр.	1

	нападение с первой зоны со второй линии. Тренировочная игра.		
71	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Техн	1
72	ОФП. Полоса препятствий.	Теор.	1
73	Тактика вторых передач	Такт.	1
74	СФП. Подвижные игры.	Техн.	1
75	Закрепление навыков приема и передачи мяча сверху и снизу.	Техн.	1
76	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	Такт.	1
77	Подача мяча снизу на точность.	Техн.	1
78	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	Такт.	1
79	Тактика вторых передач	Техн.	1
80	Правила соревнований	Такт.	1
81	Внутригрупповой турнир по пионерболу.	Такт.	1
82	ОФП. Эстафеты.	Такт.	1
83	Инструктаж по технике безопасности.	СФП	1
84	ОФП. Упражнения для туловища.	Теор. Интегр.	1
85	Ознакомление с прямым нападающим ударом.	Техн.	1
86	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	Такт	1
87	Обучение прямому нападающему удару.	ОФП	1
88	ОФП. Развитие силы.	Интегр.	1
89	Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	Техн.	1
90	Взаимодействие игроков передней линии с игроком зоны 3.	Такт.	1
91	Закрепление передачи мяча в прыжке.	Техн.	1
92	Обучение приему мяча сверху в падении.	Техн.	1
93	ОФП. Развитие силы.	Техн.	1
94	ОФП. Развитие гибкости.	Техн.	1
95	Учебная игра.	Техн.	1
96	СФП. Развитие координационных способностей.		1
97	СФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	1
98	СФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	1
99	СФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	1



100	СФП. Развитие координационных способностей.	Техн.	1
101	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1
102	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1
103	СФП. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий.	Техн.	1
104	ОФП. Развитие гибкости.	практ.	1
105	Промежуточная аттестация (игра волейбол)	практ.	1
106	ОФП. Развитие гибкости.	практ.	1
107	Учебная игра.	практ.	4
108	Контрольный внутрисекционный турнир.	практ.	1
		всего	111

### Оценочные материалы

Программа предусматривает итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Итоговая аттестация проводится в конце курса и предполагает участие в турнире по волейболу.

### Методические материалы программы

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

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.

### Список литературы и электронные ресурсы

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 2020
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 2014
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.