

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 87

620085, г. Екатеринбург, ул. Ферганская, 22, ИНН/КПП 6664043267/667901001 тел/факс (343)210-64-45, e-mail: [soch87@eduekb.ru](mailto:soch87@eduekb.ru)

**Принято** на заседании  
Педагогического совета Школы  
«30» августа 2021 г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
“Волейбол”**

Физкультурно - спортивная направленность

Возраст учащихся - 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Васев Дмитрий Андреевич

Учитель

Екатеринбург, 2021

## Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ....	3
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты .....	8
1.5. Учебный план.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Тематическое планирование.....	10
2.2. Календарный учебный график .....	15
2.3 Условия реализации программы .....	15
2.4. Формы аттестации и контроля .....	15
2.5.Оценочные материалы .....	17
2.6.Методические материалы .....	17
Список литературы .....	18

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Программа «Волейбол» разработана с учетом требований следующих нормативных документов, регламентирующих образовательную деятельность педагога:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона о дополнительном образовании;
- Концепции развития дополнительного образования детей;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего (полного) общего образования;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

учитывает задачи нескольких Государственных программ и приоритетных направлений:

- Национальной стратегии действий в интересах детей;
- проекта «Инновационная Россия 2020» («Ключевые меры государственной политики по развитию сферы образования и социализации подростков»);
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

**Отличительными чертами** программы является системно-деятельностный подход к обучению, воспитанию и развитию учащихся, способствующий приобретению не только теоретических знаний, но и применению их на практике

**Адресаты** программы - подростки 7-11 лет (программа строится с учетом возрастных интересов) с нормальным уровнем развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по волейболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Объем и срок освоения программы** - программа рассчитана на 1 год обучения ( 2 часов в неделю, 64 ч. в год).

**Форма обучения** – очная.

**Обучение по программе** организовано согласно следующим методам:

- **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.
- **Практические методы:** методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Уровень освоения программы: базовый

Программа построена на принципах вариативности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в развитии.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** программы является:

- развитие навыков и необходимых для здорового образа жизни обучающихся школы.

Цель реализуется с помощью решения комплекса **основных задач**:

- 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;

### 1.3. Содержание программы

№	Раздел	Содержание	Количество часов в год
1	Основы знаний	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.	4
2	Специальная техническая подготовка	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой	20

		ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.	
3	Специальная тактическая подготовка	Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	20
4	ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.	20

		<p>-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднятие ног с мячом.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.</p> <p>Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Специальная физическая подготовка. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами –3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.</p>	
	<b>Итого</b>		64

#### 1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

## Метапредметные:

- 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.
- 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;
- 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).
- осознание обучающимися 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

### 1.5. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Общ	Из них	Формы

		ее коли честв о	Теор ия	Практ ика	контроля
1.	Основы знаний	4	4	0	Опрос
2.	Специальная техническая подготовка	20	5	15	Контрольная тренировка
3.	Специальная тактическая подготовка	20	4	16	Игровая тренировка
4.	ОФП	20	2	18	Контрольная тренировка
	<b>Итого</b>	<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Формы деятельности
1.	Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены  Правила перехода, замены, судейства, расстановки	4	Лекция, беседа
2.	Обучение нижней прямой подачи	2	Показ отдельных упражнений.

	Обучение нижней боковой подачи		Отработка технических приемов и тактических действий.
3.	Совершенствование нижней прямой подачи  Совершенствование нижней боковой подачи	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
4.	Обучение приему мяча снизу  Обучение приему мяча сверху двумя руками	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий.
5.	Обучение верхней прямой подачи  Техника передачи мяча в парах сверху	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий.
6.	Обучение техники планирующей подачи  Совершенствование планирующей подачи	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий.
7.	Техника передачи мяча в парах снизу  Повторение нижней передачи мяча	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий.
8.	Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
9.	Падения и перекаты	2	Показ отдельных упражнений.  Отработка технических

	Передача мяча одной рукой сверху.		приемов и тактических действий.
10.	Совершенствование приема мяча двумя руками сверху Учебная игра 6 на 6	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
11.	Сочетание способов перемещения игроков Техника планирующей подачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
12.	Совершенствование игры в парах Совершенствование прямых и боковых подач	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
13.	Взаимодействие игроков задней линии Игра	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
14.	Совершенствование игроков передней линии Игра линии защиты	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
15.	Техника приема мяча двумя руками Общий прием мяча сверху	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
16.	Совершенствование игроков задней линии Развитие силы и ловкости	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

17.	Прием нижней прямой подачи Прием нижней боковой подачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
18.	Совершенствование способов подач и передач Развитие силы и ловкости	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
19.	Прием верхней прямой подачи Сочетание способов передачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра
20.	Совершенствование игроков всех линий - передача в линию защиты	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
21.	Прием мяча от сетки, передача мяча Прием мяча снизу	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
22.	Сочетание одиночного и группового блокирования	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
23.	Прием мяча сверху двумя руками с выпадом Передача мяча снизу	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
24.	Сочетание подач и передач Развитие координации	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических

			действий. Учебная игра
25.	Передача мяча сверху двумя руками Отбивание мяча через сетку	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
26.	Техника исполнения падения и перекатов Развитие скорости	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
27.	Отбивание мяча через сетку в прыжке. Учебная игра Выбор места для выполнения второй передачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
28.	Совершенствование техники падения и перекатов Развитие силы	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
29.	Чередование способов приема мяча Чередование способов подачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
30.	Обманные передачи и страховки Развитие координации	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
31.	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке Выбор места при приеме подачи	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

32.	Совершенствование приемов и подач Развитие координации	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
33.	Взаимодействие игроков передней линии Взаимодействие игроков задней линии	2	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.
34.	Совершенствование игры на задней линии Развитие силы и скорости	1	Показ отдельных упражнений. Отработка технических приемов и тактических действий.

## 2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания по программе обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября	15 мая	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

## 2.3 Условия реализации программы

Спортивный зал школы, тренировочный инвентарь, раздевалки, спортивный стадион, волейбольные мячи.

## 2.4. Формы аттестации и контроля

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы аттестации
Текущая успеваемость	В начале учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение уровня развития учащихся, их спортивных возможностей</li> </ul>	Игровая тренировка
Текущая успеваемость	В течение всего учебного года	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение степени усвоения учащимися учебного материала в рамках определенной темы;</li> <li>• определение готовности учащихся к восприятию нового материала;</li> <li>• повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении;</li> </ul>	Контрольная тренировка
Промежуточная (итоговая) аттестация	В конце обучения по программе	<ul style="list-style-type: none"> <li>• определение результатов обучения,</li> <li>• определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей;</li> <li>• анализ дополнительной общеобразовательной программы для коррекции и совершенствования</li> </ul>	Контрольная тренировка

		содержания.	
--	--	-------------	--

## **2.5.Оценочные материалы**

Оценивание по итогам курса происходит на общем собрание обучающихся с проведения контрольной игры.

## **2.6.Методические материалы**

**Форма организации** образовательного процесса – групповая и индивидуальная.

**Организационные условия**, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие спортивного зала, тренировочного инвентаря.

**Типы занятий:** демонстрации, игровые упражнения.

**Формы занятий:** тренинги.

**Методическое обеспечение программы достигается через использование следующих методических материалов**, применяемых в работе с учащимися – презентации, художественные произведения, электронные образовательные ресурсы, разработки заданий и игр, планы занятий.

## Список литературы

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия. Эксмо. 2014.
2. Гамова. Е. Волейбол продолжается. Эксмо. 2017.
3. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В., Волейбол. Основы подготовки, тренировки, судейство. Спорт . 2019.
4. Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт. 2019.
5. Макаров К.К. Техника современного волейбола. ИФКСиТ СТУ 2013.
6. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2015.144 с.
7. Тертычная В., Тертычный А. Волейбол для 12-13 летних Новосибирский государственный технический университет. 2018.
8. Теория и практика. Волейбол. Учебник. Изд.Спорт. 2019
9. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.: Физкультура и спорт. 1982.
- 10.Фомин Е.В., Булыкин Л.В. Волейбол в школе. Спорт. 2015. 31
- 11.Фомин Е.В., Булыкина, Л.В.Силаева Л.В. Физическое развитие и физическая подготовка юных волейболистов.Спорт.2018.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Удинцева Наталья Борисовна

Действителен с 05.03.2021 по 05.03.2022