

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Александровская средняя общеобразовательная школа»**

<b>СОГЛАСОВАННО:</b> Зам.директора по ВР _____ Гусева А.Н. «_____» августа 2025 г	<b>РАСМОТРЕННО:</b> Методическим советом _____ Штейнмиллер И.Ю. Протокол № _____ «___» _____ 2025 г	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> И.О. директора МБОУ «Александровская СОШ» _____ Лысенко О.А. «_____» сентября 2025г
--	---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень - базовый

Возраст детей: 9-14 лет

Срок реализации: 1год

Составитель: Яковлева Наталья Игоревна,

учитель физической культуры

с. Александровское,

2025– 2026 год

## Пояснительная записка

Волейбол - популярная игра во многих странах мира.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Создавая программу занятий по волейболу, мы опирались на типовую учебную программу по волейболу для детско-юношеских спортивных школ, (авторы - составители: Ю.Д. Железняк, доктор пед. наук; А.В. Чачин, кандидат пед. наук; Ю.П. Сыромятников, доктор мед. наук). Программа разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по волейболу.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся 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 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.

#### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **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.

### ***Отличительные особенности программы***

При достаточно ограниченном выборе обучающихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

***Возраст детей.*** В программу принимаются дети в возрасте 9-14 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

***Срок реализации программы.*** Программа курса волейбол рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. На занятиях целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры

Форма реализации программы – очная.

### ***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 обучающимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы дети могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### ***Планируемые результаты и способы определения их результативности***

#### ***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.

### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

### **Учебно-тематический план**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение.	1		
2	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	27	1	16
3.	Техническая подготовка (ТП)	30	2	66
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	2	50
5	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4	1	4
	Итого:	136	6	130

### **Содержание программы**

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. 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 обучающиеся 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.

### *Календарно-тематическое планирование*

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Примерная дата проведения
1	Задачи за этот год. Правила игры, расстановки.	1	
2	Специальная физическая подготовка	1	
3	Прыжковые упражнения.	1	
4-5-6	Волейбольные стойки.(Высокая, средняя, низкая ) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Передачи.	6	
7-8	Отработка точности передач.	4	
9-10	Подача по номерам. Прием с подачи.	4	
10-11	Атакующий удар после передачи.	4	
12-13	Одиночный, двойной блок.	4	
14-15	Атакующий удар в 1 зону. Блок.	4	
15-16	Одиночный, коллективный блок. Атака в 5 зону.	4	
17-18	Контрольные и испытания. Игра в расстановке.	4	
19-20	Атакующий удар после передачи.	4	
21-22	Упражнения со скалками и мячами . Атака после паса назад.	4	
23-24	Подача, пас снизу, передача и атака.	4	.
25-26	Разучивание тактических действий.	4	
27-28	Атака в условиях прессинга. Верхняя подача.	4	
29-30	Игра на скидку в пределах линии атаки.	4	
31-32	Подъем мяча в падении	4	
33-34	Прием подачи в правой и левой задних зонах.	4	
35-36	Прием подачи с доводкой до 3 зоны	4	
37-38	Прием подачи с доводкой до 2 зоны. Атака связующего скидкой.	4	
39-40	Короткий пас , пас назад, длинный пас. Прием с кувырком.	4	
41-42	Блокирование на выносливость. Атакующий удар в разных позициях после приема мяча.	4	
43-44	Прием, пас предплечьями, пас-связка, атака и отбивание.	4	
44-45	Защита 2-1-3. Отражение скидки: левый нападающий атакует.	4	
46-47	Отражение атакующих ударов по линии: правый защитник.	4	

48-49	Отражение скидки: правый нападающий атакует. Отражение атакующих ударов по линии: левой защитник.	4	
50-51	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Короткий пас.	4	
52-53	Проход связующего и прикрытие сзади справа.	4	
54-55	Прием подачи и атака.	4	
56-57	Отработка тактических действий в связке.	4	
58-59	Прием снизу, пас-связка, атака и отбивание.	4	
60-61	Короткий пас , пас назад, длинный пас.	4	
62-63	Прием в зону 2. Атака связки скидкой.	4	
64-65	Одиночный, коллективный блок. Короткий пас.	4	
66-67	Отработка тактических действий в связке. Игра.	4	
68	Контрольные испытания.	2	
итого		136	

### Методическое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале размером 18/24 м, с использованием инвентаря: волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, теннисные мячи, шведская стенка, подкидная доска, волейбольная сетка, гантели весом 1 кг.

#### Методические материалы

Инструкция по технике безопасности

Плакаты, презентации

Наглядный материал

Спортивные атрибуты

Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего

Карточки судьи

#### Дидактические материалы:

Правила игры в волейбол.

- Правила судейства в волейболе.

- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### 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.

- Инструкции по охране труда.



## Оценочные материалы

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

*Н - низкий показатель;*

*С - средний показатель;*

*В - высокий показатель;*

### Список литературы

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
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. Кофма-на. - 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.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

**5.2. Литература для учащихся:**

1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

2.Клещев Ю.Н. Юный волейболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.

3.Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. М.:Физкультура и спорт. 1982.