

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22» г. Сыктывкара  
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)  
«22 №-а шӧр школа»  
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велӧдан учреждение  
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол  
№ 1 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
\_\_\_\_\_ В.А.Елагина  
Приказ № 516/1-ОД  
от 01.09. 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа

## «Волейбол»

Направленность:  
Физкультурно-спортивная

Для учащихся 12-14 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Составитель программы –  
Костина Е.А.  
учитель физической культуры

г. Сыктывкар  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Поскольку у педагогов в последние годы вызывают опасения материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни.

### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы заключается в том, что в современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено на достижение высоких результатов, и на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами является, прежде всего спортивные игры.

Современный волейбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий, как в нападении, так и в защите. Волейбол является одним из средств физического развития и воспитания школьников среднего возраста, формирования представления о здоровом образе жизни.

### **Педагогическая целесообразность.**

Занятия физической культурой и спортом является одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новый и весьма важный социальный заказ.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Волейбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и ловкости) учащихся. На занятиях волейболом также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Важнейшей задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Цель программы.**

Нравственное и физическое воспитание личности, направленное на изучение влияния занятий волейбола не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

### **Основные задачи программы.**

#### ***Научить:***

- техническим приемам в нападении, техническим приемам в защите, технике владения мячом, тактическим приемами в нападении и в защите;
- правилам игры в волейбол;

- правилам игры в пионербол;
- техническим приёмам передачи мяча в различных игровых ситуациях, подача мяча, нападающий удар, блокирование и т.д.

***Привить:***

- необходимые гигиенические умения и навыки при занятиях спортом: опрятность, аккуратность, культуру поведения на спортивной площадке;
- навыки создания комфортной обстановки для сотрудничества педагога и учащегося, навыки создания атмосферы доброжелательности;
- навыки включения в активную деятельность по формированию здорового образа жизни.

***Развить:***

- развить физические качества, необходимые для человека не только в спортивной жизни, но и в повседневной;
- развить и повысить общефизическую подготовку;
- развить и повысить специальную физическую подготовку необходимую для данной игры;
- развить умения самостоятельно закреплять достигнутые результаты и умения дальнейшего повышения уровня спортивного мастерства.

***Сформировать:***

- представления о физическом развитии и здоровом образе жизни;
- специальные знания, умения для удовлетворения образовательных потребностей при изучении правил игры в волейбол, освоении технических приёмов в нападении и в защите, освоении технических приёмов при приёмах, передачах, развитие всех двигательных навыков.

***Воспитать:***

- двигательные способности, умения и навыки при помощи осознания и осмысления учащимися их жизненной необходимости для человека;
- навыки выполнения физических упражнений и занятий спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- доброжелательное отношение друг к другу, учителям, родителям, к сверстникам.

Педагог также может вносить необходимые коррективы в программу в соответствии с локальными условиями и возможностями учебной и материально-технической базой учреждения: менять количество времени на изучение отдельных тем, с изменениями календаря спортивных соревнований и матчевых встреч.

**Отличительные особенности программы.**

В секцию принимаются учащиеся, имеющие первичное представление об игре в волейбол. При наборе не учитываются антропометрические данные учащихся, за основу берется желание учащегося заниматься волейболом.

Учащиеся обязательно должны быть допущены к занятиям врачом по состоянию здоровья.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа «Волейбол» рассчитана для учащихся 12-14 лет (5-7 классов) общеобразовательной школы. Набор проводится в свободной форме, учитывается повышенный интерес к данной игре, первичное представление об игре и о правилах игры.

Программа составлена с учётом уровня возрастных и психологических особенностей учащихся.

**Объём программы.**

Программа рассчитана на 2 года.  
Общее количество учебных часов за период обучения - 280 часов;

**Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 140 часов в год, при продолжительности учебного года 35 недель, 2 раза в неделю по 2 часа.

### Формы организации образовательного процесса.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная. Виды занятий: лекции, беседа, рассказ, урок –тренировка, соревнования.

### Место и режим занятий.

Занятия в секции проводятся для учащихся 5-7 классов.  
Место занятий – большой спортивный зал на базе школы.  
Все два года обучения – по 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Продолжительность академического часа – 40 минут.

### Формы подведения итогов реализации программы.

- показательные игры;
- матчевые встречи между классами;
- матчевые встречи с командами других школ;
- участие в большом спортивном празднике школы;

### Учебный план.

№	Наименование разделов (дисциплин)	Кол-во часов 1 год обучения	Кол-во часов 2 год обучения	Всего
	<b>Введение в предмет</b>	4	4	8
	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6	12
	<b>Общая физическая подготовка</b>	12	12	24
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	20	20	40
	<b>Техническая подготовка</b>	18	18	36
	<b>Тактическая подготовка</b>	26	26	52
	<b>Игровая подготовка</b>	34	34	68
	<b>Календарные игры</b>	10	10	20
	<b>Восстановительные мероприятия</b>	6	6	12
	<b>Контрольные игры и тесты</b>	4	4	8

### Содержание учебного плана.

#### **Введение в предмет** ( 4 часа – 8 часов)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях, соблюдение правил личной гигиены, первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса.

Ответственность каждого за свое здоровье и физическое развитие.

Форма: беседа, собеседование, экспресс –опрос

Оборудование: приказы по школе, журналы, фотографии из личного архива.

### **Теоретическая подготовка** (6 часов- 12 часов)

История развития волейбола. Правила соревнований. Беседы по формированию здорового образа жизни. Изучение теоретических основ техники в волейболе. Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.

Форма: лекция, беседа, рассказ

Оборудование: учебники, плакаты, картины

### **Общая физическая подготовка** (12 часов- 24 часов)

Основные задачи: объяснить роль общей физической подготовки на результаты,

- повысить общие силовые качества, а также силу основных групп мышц;
- повысить общую выносливость в упражнениях ОФП;
- повысить показатели скоростной выносливости;

- удержать достигнутый уровень развития в соревновательный период;

Основные методы и средства: упражнения с отягощениями, повторные интервальные и переменные ускорения, «круговые тренировки», кроссы, выполнение контрольных нормативов, бег в различном темпе, ОРУ.

Форма: урок-тренировка

Оборудование: набивные мячи, тренажеры, секундомеры, маты, скакалки и т.д.

### **Специальная физическая подготовка** (20 часов-40 часов)

Основная задача : уровень спортивных результатов в основном упражнении,

- во всех силовых упражнениях показывать соревновательного периода,
- довести продолжительность кроссового бега до 20 минут,
- повысить скорость выполнения специальных упражнений.

Основные методы: повторный, переменный, интервальный

Форма: урок- тренировка

Оборудование: то же, что и при общей физической подготовке

### **Техническая подготовка** (18 часа- 36 часов)

Основные задачи: Обеспечить полное соответствие техники владения мячом: передачами, приёмами, подачей к уровню развития силовых качеств.

- Добиться устойчивости техники владения мячом в перемещении.

Основные методы и средства: метод целостного упражнения, метод последовательного включения, метод анализа выполненных движений.

Основные направления технической подготовки:

- стойка волейболиста
- перемещения (шаги, скачок, бег, падения, прыжки);
- подачи (нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача, подача с вращением мяча, подача без вращения мяча);
- передачи (верхняя, нижняя);
- нападающие удары (прямой нападающий удар, боковой нападающий удар);
- блокирование

Форма: урок- тренировка

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

### **Тактическая подготовка** ( 26 часов- 52 часов)

Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Основные тактические приёмы:

1. Индивидуальные действия игроков:

- подача на «слабых»,
- затруднение или срыв готовящейся противником комбинации;
- применение разнообразных подач;

2. Групповая тактика:

- тактика передач для нападающего удара или обмена (применяются передачи простые, со сменой мест; для удара с первой передачи; а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями);

3. Командные тактические действия – требуется участие всей команды

4. Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям.

Форма: урок – тренировка, беседа, рассказ

Оборудование: волейбольные мячи, секундомер, сетка

**Игровая подготовка** (34 часа- 68 часов)

Основные задачи: соблюдение правил игры,

- использование всех изученных приемов ,
- использование тактических действий в различной игровой ситуации,
- совершенствование технических приемов,
- сыгранность команды

Форма: игра по времени, на счет

Оборудование: секундомер, волейбольные мячи

**Календарные игры** (10 часов-20 часов)

Основная задача – участие в первенстве города среди школьников в зачет спартакиады.

Форма: соревнование

Оборудование: мяч, секундомер

**Восстановительные мероприятия** (6 часа- 12 часов)

Основная задача – снять утомление, эмоциональная разгрузка.

Форма: посещение бассейна, лыжные и пешеходные прогулки, переключение на другие виды спорта (баскетбол, футбол, эстафеты, подвижные игры)

**Контрольные игры и тесты** ( 4часов- 8 часов)

Основные задачи: - подготовка команды к основным соревнованиям,

- проверка уровня подготовки учащихся,
- проверка функциональной подготовки команды в целом,
- психологическая подготовка учащихся

Форма: матчевые встречи с командами других школ,

- совместные тренировки – игры с другими секциями,
- участие в различных соревнованиях,
- приём контрольных тестов и испытаний

Оборудование: прежнее

### Календарно-тематическое планирование.

Раздел	Тема урока	кол-во часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
<b>Введение в предмет (4 часа)</b>	Техника безопасности и правила поведения на занятиях, соревнованиях	2		
	первая доврачебная помощь себе и пострадавшему, подсчет пульса	2		
<b>Теоретическая подготовка (2 час)</b>	История развития волейбола. Правила соревнований	2		
<b>Общая физическая подготовка (4 часа)</b>	Силовые упражнения	2		
	Бег на короткие и длинные дистанции	2		
<b>Техническая подготовка (6 часа)</b>	Техника владения мячом в движении, передачи мяча сверху двумя руками	6		

<b>Тактическая подготовка (8 часа)</b>	Индивидуальные действия игроков	4		
	Выход игрока на мяч, подачи на "слабых"	4		
<b>Специальная физическая подготовка (4 часа)</b>	Упражнения с отягощением	4		
<b>Игровая подготовка (8 часа)</b>	Использование изученных приемов, учебная игра	8		
<b>Теоретическая подготовка (2 час)</b>	Изучение теоретических основ техники в волейболе	2		
<b>Тактическая подготовка (6 часа)</b>	Индивидуальные действия игроков	2		
	Действия игрока без мяча	2		
	Подачи по зонам	2		
<b>Общая физическая подготовка (4 часа)</b>	Бег на выносливость	2		
	Силовые упражнения	2		
<b>Техническая подготовка (4 часа)</b>	Подачи мяча снизу и сверху одной рукой	2		
	Передачи и прием мяча сверху и снизу двумя руками	2		
<b>Специальная физическая подготовка (4 часа)</b>	Повысить скорость выполнения специальных упражнений	4		
<b>Игровая подготовка (8 часа)</b>	использование тактических действий в различной игровой ситуации	4		
	использование всех изученных приемов	4		
<b>Календарные игры (4 часа)</b>	Соревнования между параллельными классами	4		
<b>Восстановительные мероприятия (2 час)</b>	Поход в бассейн, велопрогулка	2		
<b>Тактическая подготовка (6 часа)</b>	тактика передач для нападающего удара или обмена	4		
	затруднение или срыв готовящейся противником комбинации	2		
<b>Специальная физическая подготовка (6 часа)</b>	Повысить показатели скоростной выносливости	2		
	Круговые тренировки на выносливость	4		
<b>Техническая подготовка (4 часа)</b>	Нападающий удар	2		
	Блокирование нападающего удара, прием снизу после нападающего удара	2		
<b>Контрольные игры и тесты (2 час)</b>	проверка уровня подготовки учащих	2		
<b>Общая физическая подготовка (4 часа)</b>	Повысить общую выносливость в упражнениях ОФП	2		
	Удерживать достигнутый уровень развития силы и выносливости	2		
<b>Теоретическая подготовка (2 час)</b>	Ознакомить с теоретическими основами планирования подготовки волейболистов.	2		
<b>Игровая подготовка (12 часов)</b>	совершенствование технических приемов	6		

	сыгранность команды	6		
<b>Тактическая подготовка (6 часа)</b>	Командные тактические действия	4		
	Ведение игры – подготовка команды к соревнованиям	2		
<b>Специальная физическая подготовка (6 часа)</b>	Круговые тренировки на выносливость	6		
<b>Техническая подготовка (4 часа)</b>	Поддачи мяча сверху, нападающий удар	2		
	Прием мяча после поддачи, блокирование	2		
<b>Календарные игры (6 часа)</b>	Соревнования между классами в первенстве школы	6		
<b>Игровая подготовка (6 часа)</b>	сыгранность команды, учебная игра	4		
	совершенствование технических приемов	2		
<b>Контрольные игры и тесты (2 час)</b>	приём контрольных тестов и испытаний	2		
<b>Восстановительные мероприятия (4 часа)</b>	Баскетбол, футбол	2		
	Плавание	2		

### **Планируемые результаты.**

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации учащихся в школе, повышению интереса к занятиям физкультурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Освоение и овладение основными техническими приёмами и элементами волейбола: различными видами передвижений по площадке, разнообразными передачами мяча, различными видами подачи, а также нападающего удара.

Освоение и овладение тактическими взаимодействиями игроков в защите и в нападении.

Всестороннему физическому развитию.

Прогноз – успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки, успешное выступление на первенстве района и города.

#### *Метапредметные результаты:*

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- успешная сдача тестов на уроках физической культуры в разделах легкой атлетики, волейбола, общей физической подготовки.
- организация условий и внимания на уроках физической культуры и тренировочных занятиях;

#### *Личностные результаты:*



- давать оценку состояния собственного здоровья;
- подсчитывать пульс и следить за своим физическим развитием;

	ТЕСТ	12 лет	13 лет	14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,0	8,8	8,5
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	184
3.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	70	80	100
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	18	20	25
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	15	18	21

- соблюдать правила личной гигиены;
- оказывать первую доврачебную помощь себе и пострадавшему;
- отличать физическое развитие от физических качеств;
- индивидуальная разминка с мячом
- овладение двигательными умениями и навыками;
- развитие физических качеств;
- овладение теоретическими знаниями;
- формирование ценностных ориентаций, потребностей в физической культуре
- практическое овладение игровыми моментами,
- тактические приёмы и навыки игрой.

*Предметные результаты:*

Будут знать -

- структуру урока;
- правила соревнований по волейболу;
- основные задачи физической культуры;
- комплексы гимнастических упражнений для разминки и развития физических качеств;
- тактические и технические приемы игры в волейбол;
- основные принципы сохранения и укрепления своего организма.

**Критерии и нормы оценивания.**

Общая физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы	Нормы оценивания				
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Челночный бег 3x10м	8.3	8.0	7.7	7.3	7.2
2	Прыжок в длину с места	205	210	220	225	230
3	Подъём туловища За 30 секунд	26	28	29	29	30
4	Подтягивание	8	9	10	11	12

Специальная физическая подготовка.

№	ТЕСТ	Учитывается.
1	Передача мяча сверху двумя руками	Техника выполнения
2	Подача мяча сверху одной рукой	Кол-во подач

2 раза в год. В начале и в конце года.

### **Условия реализации программы.**

Тренировки проводятся в спортивном зале школы.

Учитывалось материально-техническое оснащение, используется следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная
- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические маты,
- доска настенная для объяснения комбинаций,
- насос ручной,
- мячи волейбольные
- фишки,
- секундомеры,
- медицинская аптечка,
- набивные мячи различной массы,
- скакалки,
- обручи,
- гантели,
- табло перекидное
- документация (папка) по правилам проведения соревнований, жесты судьи, предупреждение травматизма на занятиях по волейболу и т.д.
- для участия в соревнованиях и матчевых встречах имеется специальная форма, манишки.

### **Информационное обеспечение.**

1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ – М., 2008.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры Москва «Просвещение» 2000.
5. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006 г.
6. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.