

Департамент социального развития администрации  
Корсаковского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»  
Корсаковского городского округа Сахалинской области  
(МАОУ «СОШ № 4»)

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от «25» мая 2023 г.  
Протокол № 8



Е.П. Осотова  
приказ МАОУ «СОШ № 4»  
от «26» мая 2023 № 79-ОД

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*«Веселый волейбол»*

Уровень программы – базовый  
Направленность программы – физкультурно-спортивная  
Адресат программы – 12-17 лет  
Срок реализации программы - 2 года

Автор-составитель:  
Бахадиров Бахтиёр,  
педагог дополнительного образования

г. Корсаков  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел.....	4
2.1. Учебный план.....	4
2.2. Содержание учебной программы.....	5
2.3. Система оценки достижений планируемых результатов.....	5
2.4. Календарный учебный график.....	6
3. Организационный раздел.....	6
3.1. Методическое обеспечения программы.....	6
3.2. Материально-техническое условия реализации программы.....	6
3.3. Перечень рекомендуемых учебных изданий.....	6
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	6

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» разработана с учетом требований следующих нормативных актов;

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021г. № 3.12-1170–р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Устав образовательной организации.

Локальные акты образовательной организации.

#### **Актуальность программы:**

Весёлый волейбол - очень популярная спортивная командная игра. Волейбол такой вид спорта, при занятии которым повышается соревновательный азарт, воспитывается стойкость характера и закалка духа. Волейбол развивает быстроту движения, реакцию, прыгучесть, силу. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, в частности улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается общий обмен веществ.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень сложности программы:** базовый

**Отличительные особенности программы:** Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных волейболистов, неуклонный рост объема общей и специальной

физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

**Адресат программы:**

Программа актуальна для обучающихся 12-17 лет. Наполняемость группы: 15-20 человек.

**Форма и методы обучения, тип и форма организации занятий**

**Форма обучения:** очное

**Методы обучения:** повторение; круговой метод; игровой метод; соревновательный метод.

**Типы занятий:**

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

**Виды занятий:**

- практическое занятие,
- занятие – игра,
- соревнование

**Форма организации деятельности:**

работа в группе

**Режим занятий:**

- 3 раза в неделю, продолжительность академического часа 45 минут

**Объем программы:** 204 ч.

**Срок реализации программы:**

2 года

**Цель реализации программы:** формировать разностороннее гармоничное развитие личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, воспитывать потребности для занятия спортом.

**Задачи:**

**1 год обучения:**

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

**Обучающие:**

- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;
- познакомить основными техническими приемами.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- формировать умения работать в команде.

**Воспитательные:**

- Воспитать умения работать в команде.

**2 год обучения:**

**Обучающие:**

- обучение игре в волейбол (техника, тактика).

**Развивающие:**

- развитие эстетических качеств (красивая осанка, культура движений).

-развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики волейбола.

**Воспитательные:**

- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и в коллективе (подвижные игры, мини-волейбол)
- воспитание силы воли, самоорганизованности, дисциплины.
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.

**Планируемые результаты**

**1 год обучения**

**Личностные:**

- умение работать в команде,
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные:**

- умения под руководством педагога планировать пути достижения целей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные:**

- получение навыка работы с информацией;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.

**2 год обучения**

**Личностные:**

- проявление игрового мышления, самостоятельности;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные:**

- способность правильно организовать рабочее место;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Учебный план**

**1 год обучения**

п.№	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Раздел 1. Основы знаний	1	1	0	
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	22	0	22	
3.	Раздел 3. Ведение мяча.	13	0	13	
4.	Раздел 4. Передача мяча	16	0	16	Сдача контрольных нормативов

5.	Раздел 5. Броски мяча.	22	0	22	
6.	Раздел 6. Технические действия в защите и нападении.	22	3	19	
7.	Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования	6	0	6	
	<b>Итого:</b>	102	4	98	

## 1 год обучения

### Раздел 1. Основы

Теория:

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в волейбол. Развитие волейбола в СССР и России. Развитие волейбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях волейболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика:

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по волейболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по волейболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

### 2. Общая физическая подготовка

Практика:

*Строевые упражнения.*

*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 (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах

(объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел 3. Ведение мяча**

Практика:

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробы - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Раздел 4. Передачи мяча**

Практика:

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

*Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

### **Раздел 5. Броски мяча**

Теория:

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика:

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

## Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении

Теория:

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Техничко-тактические действия в нападении.*

Практика:

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Техничко-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

## Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования

Теория:

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практика:

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

### 2 год обучения

п/п	Название разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
	Теор. занятия	2	2	-	
	<b>Практ. занятия</b>	<b>100</b>	-	<b>100</b>	
	ОФП	13	-	13	Сдача контрольных нормативов
	СФП	10	-	10	
	Техн. подготовка	34	-	34	
	Такт. подготовка	13	-	13	
	Игровая подготовка	20	-	20	
	Конт. игры, соревнования	10	-	10	
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	

## 2.2.Содержание учебной программы

### 2 год обучения

#### 1.Введение

##### 1.1.Теоретические занятия

Основные правила и требования техники безопасности и противопожарной безопасности при работе в спортивном классе. Структура образовательной программы, ее цель и задачи.

##### 2. Практические занятия

##### 2.1 ОФП

Беговые упражнения: на длинные дистанции; на короткие дистанции; повторные на короткие отрезки.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах; прыжок из глубокого приседа; прыжок с отягощением; прыжок в глубину; прыжок со скакалкой; прыжок в длину с места; прыжок вверх с касанием подвешенного предмета.

## 2.2 СФП

Упражнения для развития силы мышц кистей; упражнения для развития силы мышц плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнения для развития прыгучести; упражнения для развития быстроты; упражнения с имитацией техники волейбола.

## 2.3. Техническая подготовка

Стойки и перемещения; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча сверху двумя руками; подача; блокирование; нападающий удар.

## 2.4. Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия; групповые тактические действия; тактические действия во время защиты; тактические действия во время нападения; тактические действия во время подачи.

## 2.5. Игровая подготовка

Подвижные игры; упражнения по технике в виде игр; подготовительные игры к волейболу; учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями; контрольные игры с заданиями.

## 2.6. Контрольные игры, соревнования

Игры: в группе между собой; товарищеские игры с другими школами; игры на муниципальном уровне; игры на региональном уровне.

## 2.3. Система оценки достижений планируемых результатов

Программа рассчитана на 2 года. В течении каждого года обучающиеся получают определённые практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленной цели и планируемым результатам проводится аттестация, которая включает:

- учебно-тренировочные соревнования;
- сдачу контрольных нормативов.

## Механизм оценки получаемых результатов. Форма подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей в соревнованиях

## 2.4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество часов	Кол-во часов	Режим занятий
первый	01.09.2023	31.05.2024	34	102	102	три раза в неделю по одному часу
второй	01.09.2023	31.05.2024	34	102	102	три раза в неделю по одному часу

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Методическое обеспечения программы

1. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П., Примерные программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. Волейбол - Москва, 2009.

2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 24.01.2022 г. № 41.

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года.

4. Колодиницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов, Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. – Москва: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам). Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

5. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
7. Тудор О. Бомпа, Подготовка юных чемпионов – Москва: Астрель, 2003. – 167 с. – Текст: непосредственный.
8. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо следующие материально-технические условия:

Оборудование и спортивный инвентарь

1 Сетка волейбольная со стойками комплект 1

2 Мяч волейбольный штук 10

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

3 Гантели массивные от 1 до 5 кг комплект 1

4 Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук 10

5 Мяч теннисный штук 15

6 Мяч баскетбольный штук 2

7 Мяч футбольный штук 2

8 Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами штук 1

9 Скакалка гимнастическая штук 25

10 Эспандер резиновый ленточный штук 5

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	Беседа, рассказ, Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Опрос
2	Освоение техникой и тактикой игры	Объяснение материала, тестирование, соревнование	Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений). Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Учебно – тренировочная игра. Индивидуальный и групповой показ. Тестирование

### 3.3. Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы «Волейбол» в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.