

**Управление образования администрации Гурьевского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Низовская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «9» июня 2022 г.  
Протокол № 10

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Низовская СОШ»  
\_\_\_\_\_  
«9» июня 2022 г. /И.Н. Семёновых/



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Летящий мяч»  
(базовый уровень)  
возраст учащихся: 14-18 лет  
срок реализации – 1 год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Тупицын С.В.

п. Низовье  
2022 г

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Низовская СОШ» Гурьевского городского округа Калининградской области» (далее – Учреждение).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень образования** – дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Уровень освоения программы: базовый

### **Новизна программы**

**Новизна** Программы в том, что ученики получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть. Данная Программа относится к общеразвивающей области «физкультура» рассчитана на обучающихся 8-11 классов (14-18 лет), на 208 часа в год, включая каникулярное время. Принцип набора – свободный. Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 18 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах, волейбольные турниры).

### **Актуальность программы**

**Актуальность** Программы заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

### **Педагогическая целесообразность**

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что в процессе занятий в волейбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Отличительные особенности**

**Отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей программы волейбол заключается в ее социальной направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в волейбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа баскетбол стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Каждое занятие, сыгранная игра, волейбольная задача

тщательно разбираются, анализируются педагогом и детьми.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 14 до 18 лет.

### **Условия набора учащихся**

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие.

### **Количество учащихся**

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 1 года обучения – 20-24 человека.

### **Объем и срок освоения программы**

Занятия по этой программе рассчитаны на 208 часов в год.

### **Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 208 часов в год, 2 раз в неделю по 2 часа.

В течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Форма обучения** – очная, командная, малыми группами, индивидуальная, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта ВОЛЕЙБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	объём
1.	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2.	Общефизическая подготовка		24	24
3.	Специальная	6	22	28
4.	Техническая	6	34	40
5.	Тактическая	6	34	40
6.	Игровая	8	24	32
7.	Контрольные и календарные игры		20	42
	Общее количество часов в год	28	180	208

#### Содержание программы обучения:

**Основы знаний.** История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

#### **Техническая подготовка.**

*Овладение техникой передвижений и стоек.* Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание приемов перемещений.

*Овладение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками;* передача, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху [на месте и в движении приставными шагами]. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой [овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега, удар кистью помячу).

*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая передача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### ***Тактическая подготовка.***

*Индивидуальные действия:* выбор места выполнения нижней передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме **подачи**, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### ***Общefизическая подготовка.***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростносиловых.

*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). Из различных исходных положений. Чередование

упражнений с руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

*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.

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

***Соревнования.*** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по миниволейболу.

## 1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

### Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с основами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-волейболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками на месте и в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся передавать мяч двумя руками сверху;
- научатся передавать и принимать мяч снизу двумя руками;
- научатся подавать мяч снизу одной рукой

## 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы

	1 чет- верть	1-ый кани- кулярный период	2 чет- верть	2-ый кани- кулярный период	3 чет- верть	3-ый кани- кулярный период	4 чет- верть	Летний период			Итого	
								июнь	июл ь	август		
3 год обучения	9 не- дель	10-ая неделя	7 не- дель	18-ая неделя	10 не- дель	29-ая неделя	9 не- дель	5 не- дель	5 не- дель	4 не- дели		52 не- дели

### Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Занятия в летнем оздоровительном лагере Самостоятельная подготовка



Итоговая аттестация

## Календарный учебный график

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летящий мяч»

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-4	сентябрь			Учебная игра	4	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед. Правила игры в волейбол.	Спортзал, спортивная площадка	
5-9				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
10-14				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
15-19				Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
20-24	октябрь			Учебная игра	5	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.		
25-29				Учебная игра	5	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Передачи мяча сверху двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.		
30-34				Учебная игра	5	Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в		



						волейбол.		
35-47	ноябрь			Учебная игра	13	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.		
48-62				Учебная игра	15	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.		
63-77	декабрь			Учебная игра	15	Верхняя прямая подача. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно- тренировочная игра в волейбол.		
78-92				Учебная игра	15	Нападающий удар по неподвижному мячу. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
93-103	январь			Учебная игра	11	Нападающий удар с собственного подбрасывания мяча. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра в волейбол.		
104-124	февраль			Учебная игра	21	Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.		
125-145	март			Учебная игра	21	Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Учебно-тренировочная игра.		
146-161	апрель			Учебная игра	16	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3. Учебно-тренировочная игра в волейбол		
162-177	май			Учебная игра	16	Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
178-193	июнь-июль			Учебная игра	16	Система игры в защите «углом вперед». Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями.		
194-208	август			Учебная игра	15	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»		

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-технического обеспечения программы**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольная сетка, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, баскетбольных мячей.
2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Для проведения занятий в школе используется зал: размеры 24x11 м.

Также используется для проведения занятий следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи волейбольные.
8. Мячи набивные.

### **2.3. Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- использование методов тестирования;
- игры;
- участие в соревнованиях.

### **2.4. Оценочные материалы**

Системы оценки результатов освоения обучения:

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

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

### 2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в волейболе.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.	
2	Общесфизическая подготовка волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка волейболиста	Индивидуальная, индивидуально - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## 2.6. Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. М.-.: Физкультура и спорт.2000.
2. Официальные волейбольные правила. М.: Физкультура, образование и наука.2004
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.: Физкультура и спорт.1996.
4. Иванов И.В. Волейбол. Учебник для студентов педагогических институтов. Минск: Высшая школа.1995.
5. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия.2007.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва: ФизС.1998
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов. Москва: Просвещение.2008.