

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11  
ИМЕНИ ГЕРОЕВ ВОИНОВ-ИНТЕРНАЦИОНАЛИСТОВ**  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области  
446208, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Гагарина, д. 4

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании МС № 8  От 11.08.2022 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Зам. директора по ВР И.В. Карапетова  11.08.2022 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор ГБОУ ООШ № 11 г. Новокуйбышевска Приказ № 255-од Н.Б. Левина 11.08.2022 г
---	---	---

**Рабочая программа  
дополнительного образования**

**«Волейбол»**  
**Физкультурно-спортивное направление**  
Возраст-8-11 лет  
Срок реализации -2 год  
Кол-во часов - 136

**Разработчик:**  
**Паршикова Ольга Григорьевна**

2022-2023 учебный год

## **Пояснительная записка.**

**Программа секции «волейбол» адресована:** детям, обучающимся в 2-4 классах

### **Место и время проведения занятий:**

Занятия секции спортивных игр «волейбол» проводятся в спортивном зале 2 раза в неделю

### **Цель занятий:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

### **Задача занятий:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
  - развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

**Программа рассчитана:** на возраст 8-11 лет, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

**Формы и режим занятий:** данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную, поэтому занятие длится 90 минут - 2 академических часа (программа рассчитана на академические часы). Также занятия в рамках программы проводятся в форме спортивных соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий, просмотра видеоматериала. Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, при двухразовом занятии в неделю по 90 минут.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- *год обучения:*
- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* – тестирование физических и технических качеств: **Контрольные испытания.** Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах. Описание методики приема-сдачи нормативных требований представлено в Приложении 1.

**Контрольные упражнения по ОФП**

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»

	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1-12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

### Контрольные упражнения по технической подготовке

Упражнение	Первый год обучения		
	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на точность передачи через сетку (раз)	3	2	1
Испытания на технику подачи (раз)	3	2	1

#### Содержание программы:

#### Группа первого года обучения

**Теория.** 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 способов перемещений.

*Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; 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 нее; 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). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 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 по мячу).

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

#### **Тактическая подготовка.**

*Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй 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, 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 (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами<sup>4</sup> в положении сидя, лежа – поднятие 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 мини-волейболу.

#### **Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической,

тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 3 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

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 подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Методика приема-сдачи нормативных требований**

### ***Общефизическая подготовка.***

*Бег 30 м- 6х5 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из- за головы двумя руками.*

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед. Дается 3 попытки, лучшая – засчитывается.

***Техническая подготовка.***

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 3 – 3,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки

– не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытания на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч: в зоне 4 – размером 2х1 м., в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону, учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на технику подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в поле. 5 попыток (первый год обучения).

*Испытания на точность подач.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки: правая (левая) половина площадки, зоны 4 – 5 (1 – 2), площадь у боковых линий в зонах 5 – 4 и 1 – 2 (размером 6х2 м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся исполняет 3 попытки (второй год обучения).

*Испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить тот или иной способ нападающего удара в три зоны: 1, 6, 5 из зон 4,2. По 3 попытки из каждой зоны.

**Календарно-тематическое планирование по волейболу**

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	2	3.09.	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.	2	6.09.	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	2	10.09.	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	2	13.09.	
5	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий,	2	17.09.	

		прыгучести.			
6	Техника	Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.	2	20.09	
7	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	2	24.09	
8	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	27.09.	
9	ОФП	Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.	2	1.10.	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	2	4.10.	
11	Техника защиты	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).	2	8.10.	
12	Техника защиты	Прием снизу двумя руками.	2	11.10.	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2	15.10.	
14	ОФП	Стойки, перемещения волейболиста. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	2	18.10.	
15	Техника защиты	Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх.	2	22.10.	
16	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.	2	25.10.	
17	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.	2	29.10.	
18	ОФП	Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач	2	8.11.	
19	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	12.11	
20	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.	2	15.11	
21	ОФП	Кувырок вперед, назад, в сторону.	2	19.11	
22	ОФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	2	22.11	
23	Техника	Передачи мяча сверху двумя	2	26.11	



	нападения	руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой.			
24	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.	2	29.11	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	2	3.12	
26	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	6.12	
27	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	10.12	
28	Техника защиты	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	2	13.12	
29	ОФП	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	17.12	
30	ОФП	Подвижная игра «Волейбольная лапта».	2	20.12	
31	СФП	Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.	2	24.12	
32	Техника нападения	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.	2	27.12	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	2	10.01	
34	ОФП	ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. Мини-футбол.	2	14.01	
35	Техника нападения	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага.	2	17.01	
36	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	2	21.01	
37	ОФП	ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.	2	24.01	
38	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего	2	28.01	
39	Техника	Верхняя прямая подача. Прямой	2	31.01	

	нападения	нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.			
40	Техника защиты	Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу двумя руками на месте и после перемещения.	2	4.02	
41	Теория	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	2	7.02	
42	ОФП	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	2	11.02	
43	Техника нападения	Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.	2	14.02	
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.	2	18.02	
45	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Баскетбол.	2	21.02	
46	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	25.02	
47	Техника нападения	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.	2	28.02	
48	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	4.03	
49	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	2	7.03	
50	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	11.03	
51	Техника нападения	Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.	2	14.03	
52	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	18.03	
53	ОФП	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	2	1.04	
54	СФП	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	2	4.04	
55	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	2	8.04	
56	Техника	Прием подачи и первая передача в	2	11.04	

	защиты	зону нападения.			
57	Теория	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	2	15.04	
58	ОФП	Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.	2	18.04	
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя	2	22.04	
60	Техника нападения	Верхняя прямая подача.	2	25.04	
61	ОФП	Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	29.04	
62	СФП	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	2	6.05	
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.	2	13.05	
64	Техника защиты	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	2	16.05	
65	ОФП	Развитие общей выносливости. Подвижные игры.	2	20.05	
66	СФП	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация.	2	23.05	
67	Техника нападения	Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.	2	27.05	
68	Интегральная подготовка	Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.	2	30.05	

### Список литературы

#### *Для педагога:*

Железняк Ю.Д. Волейбол в школе: Пособие для учителей/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с.

Книжников А.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-методическое пособие / А. Н. Кожевников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск: Приобье, 2001. – 189 с.

Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.

Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учебное пособие для начинающих / Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1970. – 189 с.

Железняк Ю.Д. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки / Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. – Москва: Советский спорт, 2005. – 112 с .

Голомазов В.А. Волейбол в школе / В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. – Москва: Просвещение, 1976. – 111с.

Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа, 1972. – 192 с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва: Просвещение, 2014. – 168 с.

### *Для детей:*

Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 32 с.

Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1989. – 49 с.

Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе/ Ю.Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.

Клещёв Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 231 с.

Эйнгорн А.Н. 500 упражнений для волейболистов / А.Н. Эйнгорн. – Москва: Физкультура и спорт, 1959. – 206с.