

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Краснояск, 660005  
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1@mailkrsk.ru  
http://школа1-суриков.рф  
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:  
Педагогический совет школы  
Протокол № 10  
от 30.08.2024 года



Одобрено: Директор  
О.О. Кириллова  
Приказ № 01-10-154  
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»  
спортивно – оздоровительное направление

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор: Почтарев Владимир Викторович -педагог дополнительного образования

г. Красноярск 2024

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ В.И. СУРИКОВА»**

---

Краснодарская ул., д. 7 Б, г. Красноярск, 660005  
Тел./факс (3912) 24-29-84, e-mail: sch1 [@mailkrsk.ru](mailto:sch1@mailkrsk.ru)  
<http://школа1-суриков.рф>  
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:  
Педагогический совет школы  
Протокол № 10  
от 30.08.2024 года

Утверждаю: Директор  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Кириллова  
Приказ № 01-10-154  
от 02.09.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Волейбол»  
спортивно – оздоровительное направление**

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Автор: Почтарев Владимир Викторович -педагог дополнительного образования

г. Красноярск 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является общеразвивающей модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

**Форма обучения** – групповая.

**Год обучения** – первый

**Возраст обучающихся**, участвующих в данной программе: 10 - 17 лет

**Отличительные особенности в текущем году**

Основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая техника тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. 1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.

2. Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.

3. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.

4. Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.

5. Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.

6. Многократное выполнение изученных тактических действий.

7. Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.

8. Контрольные и календарные игры с применением изученного технико- тактического арсенала в соревновательных условиях.

В процессе занятий в этих группах решаются следующие задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований; подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

**Цели программы:**

- досуг, оздоровление;
- пропаганда здорового образа жизни;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств,
- выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи**

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в волейбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

**Режим занятий:** На реализацию программы запланировано 136 часов в год (2 раза в неделю по 2 часа). Согласно Приложения №3 к СанПиНу 2.4.4.1251-03 рекомендуемый режим занятий по программе таков: одно занятие по 40 минут с 10 минутным перерывом.

**Формы занятий:** тренировочные занятия, участие в соревнованиях, занятия общей физической подготовкой, игровые занятия, спортивные мероприятия по различным видам спорта, беседы, теоретические занятия.

**Методы работы:** повторный, непрерывный, серийный, игровой, соревновательный, словесные методы, работа в группах.

### **Ожидаемые результаты 1 год обучения**

По окончании первого года обучения, обучающийся должны:

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширять представление о технических приемах в волейболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;

7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;

8. Освоить технику верхних передач;

9. Освоить технику передач снизу;

10. Освоить технику верхнего приема мяча;

11. Освоить технику нижнего приема мяча;

12. Освоить технику подачи мяча снизу;

#### **Оценка результатов.**

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Этап начальной подготовки (на конец учебного года)</b>	<b>Учебно-тренировочный этап (на конец учебного года)</b>
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	4	5
2.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	-	4
3.	Передача сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)	-	4
4.	Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет - верхняя прямая по зонам; 16-17 лет - в прыжке	3	4
5.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	-	3
6.	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (14-16 лет с передачи за голову)	-	3
7.	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	-	3

8.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	3	-
9.	Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали	-	2

### По физической подготовке

#### Юноши

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
		2-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	164	180
2.	Бег 30 м, с	5,3	4,8
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,5	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-	25,5
5.	Прыжок в длину с места, см	200	230
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	45	63
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	6,6 11,5	8,2 13,8
8.	Становая сила, кг	86	

#### Девушки

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы
		2-й год	2-й год
1.	Длина тела, см	162	176
2.	Бег 30 м, с	5,8	5,6
3.	Бег 30 м (5х6м), с	11,9	-
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	-	28,0
5.	Прыжок в длину с места, см	175	210
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	38	50
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя	5,0	6,5

	-стоя	9,0	13,5
8.	Становая сила, кг	61	94

### По игровой подготовке

Этап начальной подготовки.

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

**Формой подведения итогов 1-го года обучения** являются:

тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	128
Тема: «ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.»	2
Тема: «Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара»	2
Тема: «Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология»	4

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория.	Практика	Всего
1.	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	4		4

	Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).			
2.	Общеразвивающих упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка. Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.		20	20
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.		50	50
4.	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом нижняя прямая подача нижняя боковая подача верхняя боковая подача верхняя прямая подача верхняя передача мяча передача мяча в прыжке прямой нападающий удар Техника овладения мячом прием мяча снизу двумя руками прием мяча снизу одной рукой прием мяча сверху двумя руками блокирование Техника игры в нападении командные действия система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4 групповые действия индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара Тактика игры в защите система защиты 3-1-2 углом		14	14

	вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование. Итоговый контроль – подача на точность.			
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология		36	36
6.	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика нападающего удара. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).		8	8
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания		4	4
	Итого:	4	132	136

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Введение. (Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола в России.	2	-	Лекция
	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология).	2	-	

№	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Общеразвивающих упражнения (ОРУ)	-	4	Практикум
	Общая физическая подготовка.	-	4	
	Повторение правил выполнения разминки:	-	4	
	ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	-	8	
	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	10	Практикум
	Упражнения с набивными мячами	-	10	Практикум
	Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.	-	8	Практикум
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-	2	
	Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.	-	10	Практикум
	Упражнения на ловкость	-	10	Практикум
	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Техника владения мячом, нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя передача мяча, передача мяча в прыжке, прямой нападающий удар.		2	Практикум
	Техника овладения мячом, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча снизу одной рукой, прием мяча сверху двумя руками, блокирование.		2	Практикум
	Техника игры в нападении, командные действия, система нападения со второй передачи игрока первой линии через игрока зоны 3, 2, 4		2	Практикум

№	Тема занятий	Количество часов		Форма проведения
		Теория	Практика	
	Групповые действия, индивидуальные действия – выбор места, тактика подачи, тактика передачи, тактика нападающего удара		2	Практикум
	Тактика игры в защите, система защиты 3-1-2 углом вперед, 3 -2-1 углом назад, смешанная защита.		2	Практикум
	Групповые действия взаимодействие защитников взаимодействие блокирующих взаимодействие страхующих индивидуальные действия: выбор места, прием подачи, прием нападающего удара, одиночное блокирование.		2	Практикум
	Итоговый контроль – подача на точность.		2	Практикум
	Специальная физическая подготовка (СФП) Двухсторонние игры соревновательного характера. Отработка навыков судейства, ведение протоколов, жестикуляция, терминология		36	Практикум
	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика нападающего удара. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).		8	Практикум
	<b>Аттестация обучающихся.</b> Контрольно-оценочные и переводные испытания		2	Практикум
	Итоговое занятие		2	
	Итого	4	132	136

### УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

**Материально-техническое оборудование:**

№п/п	Наименование	Количество
------	--------------	------------

1.	Стойка волейбольная	1
2.	Сетка волейбольная	1
3.	Мяч волейбольный	2
4.	Мяч для метания	2

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волейбол в школе, пособие для студентов вузов Составитель Железняк Ю. Д. Москва 1990г.

2. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие. Составитель Муравьев В. А., Назарова Н. Н.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства Москва "Файр-пресс" 1998 г. 336 стр.

4. Настольная книга учителя физической культуры. Составитель Г. И. Погадаев, - М.: Физкультура и спорт, 2000г. 496 стр.

5. Общеразвивающие и специальные упражнения, методические рекомендации по общей и специальной физической подготовке. Составитель А. П. Колтановский., г. Москва 1979г.

6. Соловьева.Н.И. Волейбол. Основы методики обучения. Учебно-методическое пособие. Ярославль, издательство ЯГПУ им. Ушинского 2008, 32 стр.

7. Учебник для студентов высших педагогических учреждений под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. 2-е издание Москва 2004г. 520 стр.

5.Настольная книга учителя физической культуры. Составитель Г. И. Погадаев, - М.: Физкультура и спорт, 2000г. 496 стр.

6. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. Методическое пособие. Составитель Муравьев В. А., Назарова Н. Н.

Волейбол в школе, пособие для студентов вузов Составитель Железняк Ю. Д. Москва 1990г.