

**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: schl@mailkrsk.ru
<http://школа1-суриков.рф>
ОГРН 1022402485423, ИНН/КПП 2465040955/246501001

Согласовано:
Педагогический совет
школы
Протокол № 10
от 30.08.2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Волейбол»
спортивно – оздоровительное направление

Возраст обучающихся: 7-10 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: 7-10 лет

Автор: Почтарев Владимир Викторович -педагог дополнительного образования

г. Красноярск 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г. «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание. Москва «Просвещение», 2012г. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели и задачи

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы: количество часов и место проведения занятий

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 1–4 классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В год 68 часов.

Принадлежность к дополнительной программе определяет режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Учебно - тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	1	1	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	30		30
5.	Основы техники и тактики игры	33		33
6.	Контрольные испытания	2		2
Всего		68 ч.		

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Содержание урока	Планируемые результаты (УУД)	Характеристика универсальных учебных действий учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила	1	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие	Знать инструкцию по технике безопасности. Правила игры и	Знать правила техники безопасности на занятиях

	игры и история развития волейбола.		правила игры. Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов.	историю развития волейбола.	спортивными играми. Описывать технику выполнения упражнений с мячами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений с мячами Уметь играть в подвижные игры с бегом, бросками, передвижениями.
2-3	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	2	Медленный бег 1-3 мин. СБУ. Разминка с мячом. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).	Уметь перемещаться в стойке волейболиста.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
4-5	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты остановки в стойке. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка. Техника стоек, перемещений волейболиста. П.и. «Попади в цель».	Уметь перемещаться в стойке волейболиста. Знать правила игры.	Моделировать технику выполнения игровых действий в
6-7	Специально-прыжковые упражнения. Упражнения набивными мячами. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Специально-прыжковые упражнения по лесенке (на одной ноге, на двух, различные варианты прыжков. Упр-ие с н.б мячом массой 1кг. П.и. Мяч ловцу.	Уметь выполнять специально-прыжковые упражнения.	
8-9	Броски мяча и точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча в парах. Нижняя прямая подача в парах с 4-6м. и через сетку. Подвижная игра «Вызов номеров»	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	
10	Гигиена, врачебный контроль самоконтроль. Режим	1	Режим дня школьника. Рациональное питание (в виде презентаций). Классификация	Уметь составлять свой режим дня.	

	дня школьник Подвижная игра.		травм и их предупреждение. П.и. «Метко в цель».		зависимости от изменения условий и двигательных задач.
11-12	Обучение передаче мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. В парах, одни набрасывает мяч партнеру, другой выполняет передачу мяча снизу. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м.	Уметь выполнят ь передачу мяча снизу.	Осваивать у ниверсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
13-14	Передача мяча в точность в парах. Эстафеты с мячами без него.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча в парах, а также сидя на полу. Эстафеты с различными предметами, включая мячи.	Уметь выполнят ь передачу мяча на точность.	Соблюдать д исциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
15-16	Броски мяча движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Разминка с мячами. Броски мяча в парах, а также в колоннах со сменой мест. Нижняя прямая подача в парах с 5-6м. П.и. «Мяч капитану.	Уметь выполнят ь броски мяча в движении.	Осваивать те хнику бега и перемещений различными способами.
17-18	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передаче мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое то на скамейке(один сидит на скамейке, другой бросает мяч, а партнер отбивает. Учебная игра.	Уметь выполнят ь передачу мяча снизу двумя руками.	Осваивать у ниверсальные умения контролирова ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений с мячами.
19	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола.	1	Медленный бег 2-3 мин. История возникновения волейбола (показ презентации о виде спорта). И влияние нагрузки на организм спортсмена. Учебная игра по упрощенным правилам мини- волейбола.	Знать историю развития волейбола и правила игры.	Осваивать у ниверсальные умения по взаимодействию в парах и группах при

20-21	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячом. Передача мяча над собой, а также в парах. Нижняя прямая подача через сетку.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу в пределах площадки	разучивании и выполнении упражнений с мячами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячами. -учиться активно участвовать в общей игре.
22-23	Обучение технике нижней боковой подачи. Специальные прыжковые упражнения.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Изучение и выполнение нижней боковой подачи, выполнение специальных упражнений для изучения нижней боковой подачи. Учебная игра. Прыжки по полоскам.	Уметь выполнять нижнюю боковую подачу в пределах площадки.	-в обсуждениях, возникших в ходе игры. - выполнять заданные правила игр. - корректировать (изменять). -участвовать в оценке полученного общего результата. - учиться понимать и объяснять цель, задания, данную тренером. -учиться активно работать в парах, группах. - выполнять разученные
24-25	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ с мячами. Передача мяча сверху в парах(один набрасывает другой выполняет передачу, тоже самое сидя на полу). Изучение и выполнение нижней боковой подачи. Игра пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю боковую подачу.	
26-27	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Сдача контрольных испытаний. Учебная игра по упрощенным правилам пионербола. мини-волейбола.	Уметь выполнять контрольные нормативы и правила и игры.	
28-29	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ в движении. СБУ. Разминка в парах. Прием мяча в парах (один выполняет бросок другой, принимает мяч перед собой, тоже самое через сетку. Круговая тренировка. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками. Знать правила игры.	
30-31	Физическая подготовка. Игра по упрощенным	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения в движении. Круговая тренировка по	Уметь выполнять задания по	

	правилам мини-волейбола.		станциям. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	станциям и правила игры.	технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях.
32-33	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения с мячами. Разминка с мячами. Передача мяча в парах, тоже через сетку. Прыжки по полоскам. П.и. пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств	-проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.
34-35	Ознакомление прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербола	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Изучение и выполнение техники нападающего удара правой и левой рукой. Имитация Н.у. у сетки. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Учебная игра (пионербол).	Уметь выполнять имитацию нападающего удара и правила игры.	- проявлять находчивость в решении игровых задач,
36-37	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербола	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. В парах через сетку партнер бросает мяч через сетку, другой принимает мяч и ловит, другой тоже самое и т.д.). Имитация Н.у. у сетки во 2,3,4 зоне. П.и. Пионербол	Уметь выполнять приём мяча снизу двумя руками, выполнять прямой нападающий удар	возникающих в процессе игры.
38-39	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербола	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Прыжковые упражнения по лесенке. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.	- проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.
40-41	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербола	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча сидя на полу, тоже самое через сетку. Имитация Н.у. у сетки, тоже самое ток с малым	Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, выполнять	-проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю,

			мячом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	прямой нападающий удар	решительность, активность и инициативность
42-44	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление верхней прямой подачей. Подвижная игра.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. Разминка с мячом. Передача мяча в парах, тоже самое только через сетку. Имитация верхней прямой подачи на 3х-метровой линии. Учебная игра (пионербол)	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками, выполнять верхнюю прямую подачу.	
45-47	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в тройках. Подвижная игра.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху. Передача мяча снизу в тройках. П.и. «Кто быстрее».	Уметь выполнять ИТД в игре.	
48-49	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом. Имитация Н.у. через сетку, а также с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.	
50-52	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с малым мячом. Игра пионербол.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар. Знать правила игры.	
53-54	Обучение одиночному блокированию. Специально прыжковые упражнения.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ, СБУ. Разминка с мячом. Одиночное блокирование во 2,3,4 зоне, а также вдоль сетки на каждый приставной шаг. СПУ по лесенке(различные комбинации. Игра пионербол.	Уметь выполнять одиночное блокирование и СПУ.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
55-56	Передача мяча снизу двумя руками последующим падением перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. Разминка с мячом.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками.	

57-58	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбол.	2	Медленный бег 2-3 мин. Общеразвивающие упражнения. СБУ. Разминка с мячом. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	Уметь выполнять задания по станциям и знать правила игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
59-61	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. В парах, один выполняет Н.У., другой выполняет прием мяча из различных И.п. Игра пионербол.	Уметь применять индивидуальные тактические действия в игре и знать правила игры.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
62-64	Передача мяча снизу с падением перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	3	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро(выполнение упражнения на матах). Игра по упрощенным правилам пионербол.	Уметь выполнять передачу мяча снизу двумя руками с последующим перекатом на бедро.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
65-67	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	2	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини волейбола.	Уметь выполнять задания по ОФП и знать правила игры.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
68	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	1	Медленный бег 2-3 мин. ОРУ. СБУ. Разминка с мячом. Учебная игра по упрощенным правилам (пионербол). Домашнее задание на лето.	Уметь применять свои знания и навыки в игре.	

Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
----------	---------------------------------------	---------	----------

1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Гимнастическая стенка | - 4 пролета |
| 3. Гимнастические скамейки | - 3-6 шт. |
| 4. Гимнастические маты | - 7-10 шт. |
| 5. Скакалки | - 14-20 шт. |
| 6. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 7-10 шт. |
| 7. Мячи волейбольные | - 14-20 шт. |
| 8. Рулетка | -1 шт. |
| 9. Компьютерная техника | -1 шт. |
| 10. Литература и интернет ресурсы. | |

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю. Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д.,Слупский Л.Н. Москва «Просвещение»,1989г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.:Просвещение,2011г.
9. Голомазов В. А. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников
Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение». 1976,.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича.
Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и наук

Р.Ф.

11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений
В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.