

Министерство образования и науки Алтайского края  
Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №128  
с углубленным изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №12  
от 24.08.2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МБОУ  
«Средняя общеобразовательная  
школа №128»  
от 26.08.2023 №01-08/403  
 И.В. Миронова



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
"Волейбол" (младшая группа)  
Возраст обучающихся: 10-11 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Лепин Владимир  
Александрович, учитель  
физической культуры

г. Барнаул, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа "Волейбол" (младшая группа) на 2023/2024 учебный год разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

**Актуальность программы.** Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

**Обоснование новизны программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Цель:** обучение техническим и тактическим приемам игры в Волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Повышение уровня физического развития подростков. Подготовка спортивного резерва.

**Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма подростков;
- обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- обучение основам техники и тактики игры в волейбол.

**Уровень сложности:** основной.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Категория обучающихся:** 10-11 лет.

**Объем и срок освоения программы** - Программа рассчитана на 8 месяцев. Срок реализации программы – со 02 октября 2023 по 31 мая 2024, общее количество часов - 64 ч (2 часа в неделю, еженедельно).

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности:** групповая работа.

**Проверка результативности образовательного процесса:** 1 раз за период обучения, участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты**

*Знать:*

- о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- как организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- как наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- порядок оказания первой помощи при травме;
- специальные термины.

*Уметь:*

- владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной

деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ

**Знания о физической культуре.** Физическая культура и спорт в России. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

История развития волейбола. Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов, закаливание организма. Правила закаливания

Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

**Специальная физическая подготовка.** Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары,- блокирование.

Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений. Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения- перемещения, прием и передачи, подачи, нападающие удары, блокирование.

**Техника и тактика игры.** Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол  
Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами. Развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера- игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей физической подготовке. Контрольные испытания по технической подготовке

Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры

В связи с внедрением ВФСК ГТО в муниципальных бюджетных общеобразовательных организациях в разделе «Специальная физическая подготовка» используются упражнения для подготовки учащихся к прохождению испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Раздел «Специальная физическая подготовка» предусматривает занятия из комплекса упражнений на развитие общих и специальных физических качеств с различным спортивным оборудованием для подготовки к прохождению тестов ВФСК ГТО. В том числе упражнения на координацию, гибкость, ловкость силовую выносливость, скорость реакции и развитию скоростно– силовых качеств. Данный раздел включает и диагностику ОФП.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знания о физической культуре	1	1	0
2.	Специальная физическая подготовка	22	0	22
3.	Техника и тактика игры	20	0	20
4.	Общая физическая подготовка	21	0	21
	<b>Общий итог</b>	64	1	63

### Календарно-тематическое планирование

№ н/п	Тема занятия	Коли честв о часов	Дата
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях во внеурочное время.	1	3.10.23
2.	Стойка волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад.	1	5.10.23
3.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	10.10.23
4.	Перемещения двойным шагом вперёд, назад. Игра в пионербол.	1	12.10.23
5.	Перемещения: подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: вперёд, в сторону.	1	17.10.23
6.	Перемещения: скачок вперёд одним шагом в стойку. Игра в пионербол.	1	19.10.23
7.	Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.	1	24.10.23

8.	Перемещения: по сигналу бег остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.	1	26.10.23
9.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	31.10.23
10.	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1	2.11.23
11.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.	1	7.11.23
12.	ОФП: прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	9.11.23
13.	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	14.11.23
14.	Нижняя прямая подача. Имитирование передачи в парах.	1	16.11.23
15.	Верхняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1	21.11.23
16.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	23.11.23
17.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	28.11.23
18.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	30.11.23
19.	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1	5.12.23
20.	Передача мяча над собой на месте, в движении.	1	7.12.23
21.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	12.12.23
22.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	14.12.23
23.	Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.	1	19.12.23
24.	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1	21.12.23
25.	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1	26.12.23
26.	Передача мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.	1	28.12.23
27.	ОФП: подтягивание, игра в баскетбол.	1	9.01.24
28.	Передачи мяча в тройках.	1	11.01.24
29.	Передачи мяча в тройках: зоны 6-3-4.	1	16.01.24
30.	Передачи мяча в тройках: зоны 6-2-3.	1	18.01.24
31.	Передачи мяча в тройках: зоны 5-3-4	1	23.01.24
32.	Передачи мяча в тройках: зоны 1-3-2	1	25.01.24
33.	Передача мяча в парах передвигаясь приставными шагами.	1	30.01.24
34.	Передачи мяча в тройках: зоны 1-4-2	1	01.02.24
35.	Передача мяча через сетку.	1	06.02.24
36.	Передача мяча через сетку.	1	08.02.24
37.	Передача мяча через сетку.	1	13.02.24
38.	Передачи мяча на точность.	1	15.02.24
39.	Передачи мяча на точность.	1	20.02.24
40.	ОФП: Челночный бег, прыжки в длину с места.	1	22.02.24
41.	Подвижные игры с верхней передачей мяча.	1	27.02.24
42.	Подача в стену с расстояния 6-9 м.	1	29.02.24
43.	Подачи через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки.	1	05.03.24
44.	Подачи через сетку из-за лицевой линии.	1	07.03.24
45.	Подачи в правую и левую половины площадки.	1	12.03.24
46.	Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1	14.03.24
47.	Подачи на точность в зоны 1,6,5,4,2	1	19.03.24
48.	Учебная двусторонняя игра.	1	21.03.24
49.	ОФП: 6 мин. бег, прыжки со скакалкой.	1	26.03.24

50.	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	28.03.24
51.	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	02.04.24
52.	Взаимодействие игроков в защите. Подстраховка.	1	04.04.24
53.	Одиночное и групповое блокирование.	1	09.04.24
54.	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1	11.04.24
55.	Прием и розыгрыш мяча с подачи.	1	16.04.24
56.	Соревнования разновозрастных групп.	1	18.04.24
57.	Передача мяча сверху и снизу.	1	23.04.24
58.	Прием мяча с подачи сверху снизу.	1	25.04.24
59.	Прямой нападающий удар.	1	07.05.24
60.	Прием мяча снизу, сверху и сбоку.	1	08.05.24
61.	ОФП: силовые упражнения, прыжки со скакалкой.	1	14.05.24
62.	Прием мяча снизу в прыжке.	1	16.05.24
63.	Передачи мяча над собой после перемещения.	1	21.05.24
64.	Учебная игра	1	23.05.24

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение:

1. Аптечка медицинская
2. Компрессор для накачивания мячей
3. Маты гимнастические
4. Мяч малый (теннисный)
5. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
6. Мячи баскетбольные для мини-игры
7. Мячи волейбольные
8. Перекладина гимнастическая
9. Свисток
10. Секундомер
11. Сетка волейбольная
12. Скакалка гимнастическая
13. Табло перекидное

### Учебно-методическое обеспечение:

1. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288 стр.
2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В./
4. /Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
5. Спортивные игры; Учеб.для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
6. «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов» ред. Ю. Н. Клещев – М., 1980.
7. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.: ил. – ISBN 978-5-09-026870-7.