

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 116

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от 22.08.2022 г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МАОУ гимназии № 116  
Мухаметшина Е.А./  
Приказ № 181  
от "6" сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

"Волейбол"

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Петрова Наталья Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2022

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	4
2.	Календарный учебный график	4
3.	Учебный план	4
4.	Рабочая программа	4
4.1.	Планируемые результаты	4
4.2.	Содержание программы	5
4.3.	Тематическое планирование	5
5.	Комплекс организационно-педагогических условий	8
5.1.	Условия реализации программы	8
5.2.	Формы аттестации	9
5.3.	Методическое обеспечение	9
5.4.	Список литературы	9

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1.Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4.Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

**Педагогическая целесообразность** показывает что, чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-13 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 4,5 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель. Итого 162 часов в год

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю, по 2-2,5 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по волейболу. Программа предназначена для детей и подростков от 11 до 13 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 1 сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям волейболом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

## 2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
	Волейбол	01.09.2022	31.05.2023	31.12.2022-12.01.2023	36	22.05.2023-26.05.2023

## 3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	99	1	98	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Специальная физическая подготовка	26	1	25	
3	Техническая и тактическая подготовка	35	2	33	
4	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка	2		2	
Итого: 162					

## 4. Рабочая программа

### 4.1. Планируемые результаты

В конце 1 года обучения, обучающиеся должны

**Знать:**

- основные понятия, термины волейбола
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов судьи на спортивной площадке

**Уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**4.2. Содержание программы****Общая физическая подготовка**

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

**Специальная физическая подготовка**

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

**Техническая и тактическая подготовка**

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов

**Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.**

Врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена спортсмена.

**4.3. Тематическое планирование**

№	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			практ	теор		
1.	1.09-9.09 12.09-16.09	теоретическое и	1	1	Инструктаж по ТБ ИОТ № 021.	Обсуждение, наблюдение

		практическое занятие			Начальная диагностика. Правила волейбола.	
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
2.	19.09-23.09 26.09-30.09	практическое занятие	2		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
3.	03.10 – 07.10 10.10 – 14.10	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
4.	17.10 – 21.10 24.10 – 28.10	практическое занятие	2		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	1	1,5	Специальная физическая подготовка. Приемы и передачи мяча.	Обсуждение, наблюдение
5.	31.10 – 4.11 07.11 – 11.11	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах. подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести. Блокирование.	Наблюдение
6.	14.11 – 18.11 21.11 – 25.11	практическое занятие	2		ОРУ. Стойки игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости. Приемы и передачи мяча.	Наблюдение
7.	28.11 – 02.12 05.12 – 09.12	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие выносливости. подача мяча.	Наблюдение
8.	12.12 – 16.12 19.12 – 23.12	практическое занятие	2		Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
9.	26.12 – 30.12 9.01 – 20.01	практическое занятие	2		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
10.	23.01 – 27.01 30.01 – 03.02	практическое занятие	2		Упражнения на развитие ловкости. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
11.	06.02 – 10.02 13.02 – 17.02	практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
12.	20.02 – 24.02 27.02 – 03.03	практическое занятие	2		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Посещение соревнований по волейболу.	Наблюдение

13.	06.03 – 10.03 13.03 – 17.03	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Психологическая подготовка перед соревнованиями.	Наблюдение
14.	20.03 – 24.03 27.03-31.03	практическое занятие	2		Врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
15.	03.04 – 07.04 10.04 – 14.04	практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
16.	17.04 – 21.04 24.04 – 28.04	практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
17.	02.05 – 05.05 08.05 – 12.05	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
18.	15.05 – 19.05	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
19.	1.09-9.09 12.09-16.09	практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
20.	19.09-23.09 26.09-30.09	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
21.	03.10 – 07.10 10.10 – 14.10	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение
22.	17.10 – 21.10 24.10 – 28.10	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
23.	31.10 – 4.11 07.11 – 11.11	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
24.	14.11 – 18.11 21.11 – 25.11	практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на развитие силы.	Наблюдение
25.	28.11 – 02.12 05.12 – 09.12	практическое занятие	2		Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое	2	0,5	Техническая и тактическая подготовка.	Обсуждение, наблюдение

		занятие				
26.	12.12 – 16.12 19.12 – 23.12	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
27.	26.12 – 30.12 9.01 – 20.01	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол	Наблюдение
28.	23.01 – 27.01 30.01 – 03.02	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
29.	06.02 – 10.02 13.02 – 17.02	практическое занятие	2		Подвижные игры. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
30.	20.02 – 24.02 27.02 – 03.03	практическое занятие	2		ОРУ. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
31.	06.03 – 10.03 13.03 – 17.03	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
32.	20.03 – 24.03 27.03-31.03	практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ Волейбол.	Наблюдение
33.	03.04 – 07.04 10.04 – 14.04	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
34.	17.04 – 21.04 24.04 – 28.04	практическое занятие	2		Нападающий удар.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Подвижные игры.	Наблюдение
35.	02.05 – 05.05 08.05 – 12.05	практическое занятие	2		Блокировка. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Прием и передача мяча.	Наблюдение
36.	15.05 – 19.05	практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подведение итогов года. УТИ волейбол.	Наблюдение

## **5. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **5.1. Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал (кабинет № 107)
- Волейбольные стойки

- Волейбольная сетка
- Скакалки, набивные мячи
- Мячи для спортивных игр
- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Разметочные колпаки
- Перекладины нависные
- Форма для соревнований, манишки двухсторонние

## **5.2. Формы аттестации**

**Аттестация обучающихся проходит в форме:** участия в соревнованиях и турнирах разного уровня, с присвоением спортивных разрядов. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх. Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года. На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

## **5.3. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов бокса)
- Практический (выполнение упражнений)
- Репродуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

## **5.4. Список литературы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.