

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск»  
«Средняя школа № 7 имени В.Н. Булатова»**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СШ № 7  
И.И. Иванкин  
августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Волейбол»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст детей – 7-11 класс**

**Срок реализации – 1 год**

**Автор –составитель:  
Залесова Мария Михайловна,  
педагог дополнительного образования**

**г. Архангельск  
2024 год**

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Д

о

п

о

л

н

и

т

е

л

ь

н

а

я

о

б

щ

е

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

о

- 1. личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- 2. метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- 3. предметные результаты** — освоенные обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

з

в

и



	Теоретическая подготовка в том числе:																
	самостоятельная работа по индивидуальным планам																
	1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе																
	2. Знание о строении и функциях организма человека																
	3. Гигиенические знания, умения и навыки																
	4. Режим дня, закаливание организма, ЗОЖ																
	5. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке																
	6. Требования техники безопасности при занятиях волейболом																
	Психологическая подготовка																
	Медико-восстановительные мероприятия																
	Контрольно-переводные нормативы																
	Технико-тактическая (интегральная подготовка)																
	Участие в соревнованиях																
	Инструкторская и судейская практика																
	Всего часов в год:																

### Тематическое планирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Тема занятия	Методические рекомендации	Инвентарь	Количество часов	Дата проведения
1	<p><i>Подводящие упражнения к технике выполнения верхней передачи.</i></p> <p>бхватить мяч (имитация кистей на мяче). однять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мече. изкий дриблинг мяча в пол двумя руками на месте.</p> <p>4. Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу и т.д.</p>	Кисти рук раскрыты и напряжены, большой палец строго смотрит на себя. При броске набивных мячей соблюдать технику безопасности, использовать небольшой вес ( 1-3 кг)	Волейбольный мяч, набивные мячи	6	
2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	Ноги полусогнуты, прямая спина, кисти рук раскрыты		4	
3	Совершенствование стойки игрока.	Ноги полусогнуты, прямая спина, кисти рук раскрыты		2	

4	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Перемещение осуществлять строго правым и левым боком		2	
5	Совершенствование стоки и перемещения игрока			2	
6	Разучивание техники верхней передачи мяча у стены.	Каждый ученик выполняет упражнения строго на своем месте.	Волейбольные мячи	4	
7	Разучивание техники верхней передачи мяча в парах через сетку	Основная стойка выполняется при каждом броске партнеру. Обратит внимание на правильную постановку кистей	Волейбольные мячи, сетка	4	
8	Игры, развивающие физические способности.			2	
9	Разучивание техники верхней передачи в четверках через сетку	Обратит внимание на правильную основную стойку и правильность, а так же поочередность выполнения упражнений	Волейбольные мячи, сетка	4	
10	Совершенствование техники верхней передачи с использованием утяжеленных мячей	Обратит внимание на правильное положение кистей, а так же большого пальца	Волейбольные мячи, утяжеленные мячи	2	
11	Игры, развивающие физические способности.			2	
12	<i>Подводящие упражнения к технике выполнения нижней передачи</i>	Обратит внимание на постановку стоп		6	
13	Разучивание стойки игрока для нижней передачи	ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем.		4	
14	Совершенствование стойки игрока.	ноги игрока согнуты под углом примерно 130 градусов.		2	
15	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	Перемещение осуществлять строго правым и левым боком		4	
16	Совершенствование стоки и перемещения игрока	Перемещение осуществлять в различные зоны (1-6)		2	
17	Разучивание техники нижней передачи над собой		Волейбольные мячи	4	
18	Разучивание техники нижней передачи в стену		Волейбольные мячи	4	
19	Разучивание техники нижней передачи в парах через сетку	Выполнять упражнения строго в парах, обратит внимание на стопы и стойку	Волейбольные мячи, сетка	4	
20	Совершенствование техники верхней передачи в четверках		Волейбольные мячи, сетка	2	
21	Игры, развивающие физические способности.			2	

22	Обучение техники чередования верхней и нижней передачи	Стараться выполнять без потери мяча		4	
23	Подводящие упражнения к технике выполнения нападающего удара			4	
24	Обучение разбегу и прыжку для выполнения нападающего удара	Давать различные упражнения, например как: Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.		6	
25	Обучение ударному движению	Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.		4	
26	Игры, развивающие физические способности.			2	
27	Обучение нападающему удару с разбега в прыжке	Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:  а) в пол;  б) через сетку.	Волейбольные мячи, сетка	6	
28	Нападающий удар с подачи учителя или партнера.		Волейбольные мячи, сетка	4	
29	Нападающий удар с собственного набрасывания	Мяч подбрасывать на среднюю высоту, мяч всегда должен находиться спереди	Волейбольные мячи, сетка	4	
30	Совершенствование техники верхней передачи	Нападающий удар осуществлять из 2,4 зоны	Волейбольные мячи, сетка	4	
31	Подводящие упражнения для разных видов подач в волейболе			4	
32	Обучение технике выполнения нижней прямой подачи	выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке; сместив центр тяжести тела кзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20 — 30 см вверх, игрок маховым движением руки производит удар по мячу. Вместе с движением ударяющей руки игрок разгибает сзади стоящую	Волейбольные мячи, сетка	6	

		ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди.			
33	Обучение технике выполнения нижней прямой подачи в парах через сетку	Обратить внимание на положение стоп, и отведение руки	Волейбольные мячи, сетка	6	
34	Совершенствование техники нижней прямой подачи		Волейбольные мячи, сетка	4	
35	Обучение технике нижней боковой подачи	выполняется из исходного положения, когда игрок стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч на одной линии, параллельной лицевой. Ударяющую руку свободно отводят вниз-в сторону для замаха, рука с мячом на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед. Подбросив мяч на 50 — 70 см, игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку, вперед-вверх перенося одновременно центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет по мячу.	Волейбольные мячи, сетка	4	
36	Игры, развивающие физические способности.			2	
37	Обучение технике верхней прямой подачи (основная)	При подаче игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Однако одна нога немного выставлена вперед. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте. Ударяющая рука, согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведён в сторону. Подача начинается с переноса центра тяжести назади стоящую ногу, одновременного наклона туловища назад и подбрасывания мяча в направлении вверх перед собой.  Когда мяч достигает наивысшей точки взлёта, ударяющая рука с движением туловища	Волейбольные мячи, сетка	6	

		вперёд производит удар по мячу в возможно более высокой точке. Конечное положение после удара: туловище наклонено вперёд, рука свободно продолжает движение вперёд, в сторону впереди стоящей ноги.			
38	Обучение технике верхней прямой подачи на стене		Волейбольные мячи, сетка	4	
39	Обучение технике верхней прямой подачи в парах		Волейбольные мячи, сетка	4	
40	Совершенствование техники верхней прямой подачи в четверках и с собственного набрасывания	Мяч набрасывать строго впереди	Волейбольные мячи, сетка	2	
41	Подготовительные упражнения для разучивания техники блокирования	Упражнения на развитие ответной реакции. Учащиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо с последующим прыжком вверх, другой старается повторить его действия		4	
42	Обучение технике одиночного блокирования на стене	При постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от стены, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над стеной.		6	
43	Обучение технике одиночного блокирования на сетке	Кисти рук с расставленными пальцами по достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперёд через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперёд-вниз, на сторону соперника. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.	Волейбольные мячи, сетка	6	
44	Обучение технике группового блокирования на стене	Техника блокирования двумя или тремя игроками предполагает прежде всего	сетка	6	



		согласованность их действий. Для этой цели и введено понятие основного и вспомогательного блокирующих игроков.			
45	Обучение технике группового блокирования вдоль сетки		сетка	4	
46	Игры, развивающие физические способности.			2	
47	Совершенствование техники Одиночного и группового блока		сетка	4	
48	Разучивание амплуа диагональный игрок в волейболе	Проводит атаку с 4 зоны и блокировку. Часто он помогает связующему и может присоединиться к подаче, заняв позицию в 1 зоне. Игрок должен обладать мощным высоким прыжком и иметь внушительный рост.		2	
49	Разучивание амплуа связующий игрок в волейболе	Должен передать пас нападающему игроку, а также при возможности провести блок. Его основная локация – зоны 2 и 3. Игрок не участвует в нападении, но от него зависит удачность передачи мяча игроку, который проводит атаку.		2	
50	Разучивание амплуа центральный игрок в волейболе	Не участвует в приеме мяча – он осуществляет силовую подачу, блок и атаку первым темпом. От него требуется высокая скорость реакции, а также высокий рост, чтобы была возможность поучаствовать в блокировании. Иногда центральный блокирующий меняется с либеро местами (наиболее часто - после подачи).		2	
51	Разучивание амплуа доигровщик в волейболе	Является универсальным игроком – он участвует и в атаке, и в блоке, и в приеме. Его локация: зоны 1, 5, 4. Доигровщик может помогать либеро в защите, а также передавать точные передачи для последующего нападения на противника. Как правило, в командах два доигровщика.		2	
52	Разучивание амплуа либеро в волейболе	Помогает в защите и приеме, играя в зонах 6, 5 и 1. Он не принимает активного участия, выполняя роль доводчика мяча до связующего. В		2	

		критических ситуациях играет на подстраховке и делает пас вместо связующего. У либеро контрастная волейбольная форма, он не участвует в нападении и всегда находится на задней линии.			
53	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета		Волейбольный мяч, счет, сетка, свисток	6	
54	Устранение ошибок			2	
55	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета, а так же либеро			6	
56	Разучивание основных правил судейства в волейболе	Знакомство и разучивание жестов судьи, значение красной и желтой карточки		4	
57	Игра в волейбол по всем правилам с использованием счета	Каждый игрок находится в своей зоне, осуществляется переход, а так же все действия выполнены технически правильно	Волейбольный мяч, счет, сетка, свисток	6	