государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Большая Каменка муниципального района Красноярский
Самарской области

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности
«Волейбол»

Уровень образования ***основное общее***
Составитель: Ермолаев А.В.

Возраст участников: 12-16лет

Срок реализации: с 28.03.2026-4.04.2026г

с. Большая Каменка

2026г

Информационная карта программы

Полное название программы	**«Волейбол»**
Класс	**5-9**
Направление внеурочной деятельности	Спортивно-оздоровительное
Форма организации внеурочной деятельности	Игра
Количество часов в неделю	5 -9 классы – 4 занятия
Организаторы программы	Ермолаев А.В. - учитель физической культуры
ФИО авторов программы	Ермолаев А.В. - учитель физической культуры
Цель программы	Формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.
Ожидаемые результаты	1. Развитие интереса к данному виду спорта с учетом возрастных, личностных особенностей учащихся.
Место реализации	*ГБОУ СОШ с. Большая Каменка*
Кол-во, возраст учащихся	*12-16 лет, планируемая численность – 12 человек.*
Сроки проведения	с 28.03.2026-4.04.2026г
Бюджет программы	Без финансирования.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Волейбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.
Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.
Учащиеся могут заниматься как в одной, так и в двух группах. Это зависит от количества детей, желающих посещать спортивную секцию «Волейбол».

Работа спортивной секций предусматривает содействие гармоническому физическому развитию, всесторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся, изучение, закрепление, совершенствование основных элементов техники тактики игры в волейбол, привитие потребности к систематическим занятиям, подготовку инструкторов и судей по волейболу. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием продолжается процесс разностороннего развития координационных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств личности учащихся, умение взаимодействовать и понимать друг друга в группе.

Актуальность. Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья, волейболом занимаются все. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, в том числе и у детей школьного возраста. Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Цель: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

•расширять двигательный опыт за счет овладения двигательными действиями из раздела «волейбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
• совершенствовать функциональные возможности организма;
•формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
•формировать умения в организации и судействе спортивной игры "волейбол"

Ожидаемые результаты.

Занятия, предусмотренные в программе, позволяют вызвать интерес к данному виду спорта с учетом возрастных, личностных особенностей учащихся, они в дальнейшем будут способствовать повышению технико-тактического уровня игры и умению принимать быстрые и правильные решения в игре, в школьных и районных соревнованиях. Во время учебного процесса развивать у детей физические качества, а также воспитывать чувство взаимопонимания, взаимовыручки, психологической, моральной и волевой устойчивости. В ходе занятий сформировать предпосылки к здоровому и активному образу жизни.

Продолжительность смены.

Смена рассчитана на 4 дня, по 2 часа в течение одной профильной смены.

Формы обучения.

- очная.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 60 минут.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Дидактический материал

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес обучающихся к спорту, в частности, к волейболу.

В результате освоения программы по волейболу обучающийся должен

уметь:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

– использовать технику и методику обучения волейболу;

– применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

Содержание программы.

Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой - на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4,6-3-2, 5-3-4,1-3-2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

4. Подачи: нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.
5. Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах - стоя и в прыжке; бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.
6. *Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения второй передачи у сетки; для подачи; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.
7. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.
8. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.
2. Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние Ф-6 м); прием нижней прямой подачи.
3. Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием подачи и первая передача в зону нападения.
4. Блокирование: одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях - стоя на подставке и в прыжке; ударов по мячу в держателе (подвешенного на шнуре).
5. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.
6. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.
7. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Этапы реализации программы

Этап	Вид деятельности	Ответственный
Подготовительный	- разработка плана мероприятий; - подготовка методического материала для участников смены.	Ермолаев А.В.

Организационный	встреча детей, проведение инструктажа, распределение по группам; знакомство с режимом работы; - проведение теоретических занятий.	Ермолаев А.В.
Практический	проведение практических занятий.	Ермолаев А.В.
Аналитический	подведение итогов, результатов деятельности смены; анализ предложений детьми, родителями, педагогами по деятельности смены в будущем;	Ермолаев А.В.

Календарный план
для 5-9 класса

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственный
1	Открытие профильной смены. *Занятие №1.* Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры «Волейбол». Перемещения и стойки. Подача.	Ермолаев А.В.
2	*Занятие №2.* Передача мяча. Приём мяча сверху и снизу.	Ермолаев А.В.
3	*Занятие №3.* Нападающие удары. Блокирование.	Ермолаев А.В.
4	*Занятие №4.* Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	Ермолаев А.В.
5	*Занятие №5*. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».	Ермолаев А.В.
6	Закрытие смены. *Занятие №6.* Контрольный урок. Командные соревнования по волейболу.	Ермолаев А.В.