

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Лесозаводского муниципального округа

ПРИНЯТА
Тренерским советом
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
Протокол №1 от 24 июля 2025г.



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОБУ ДО ДЮСШ ЛМО
А.А. Гоменюк
24 июля 2025г. № 72

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
волейбол «Правила, техника, игра»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

тренер-преподаватель
Журавлева Ольга Андреевна

г. Лесозаводск
2025

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. 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 спортсменов высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 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.

Актуальность программы: в нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность смолоду заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по волейболу. Занятия волейболом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему

ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый (ознакомительный)

Адресат программы: Дополнительная образовательная общеразвивающая программа реализуется для обучающихся (мальчиков и девочек) 7-10 лет, проживающих в г. Лесозаводске.

Организация образовательного процесса: объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 9 месяцев обучения (36 недель), её объём 144 часа. Учебная нагрузка составляет 4 часа в неделю. Продолжительность одного занятия - 2 академических часа 2 раза в неделю. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в ДЮСШ, при наличии свободных мест).

Форма обучения: очная

Форма организации детского коллектива: секция.

Наполняемость группы: 15-30 человек

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

развитие физических качеств обучающихся 7-10 лет Лесозаводского муниципального округа средствами занятий видом спорта волейбол.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать волевой характер и командный дух обучающихся;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта

в свободное время;

-выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

-формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

-развивать физические качества обучающихся - выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений;

-развивать природный потенциал каждого обучающегося.

Обучающие:

-дать учащимся знания техники и тактики игры в волейбол;

-ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

-ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

-научить детей участвовать в соревнованиях по волейболу.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний по волейболу	6	6	0	
1.1	История игры волейбол	2	2	0	Собеседование
1.2	Правила игры в волейбол	2	2	0	Зачёт
1.3	Правила судейства	2	2	0	Тест
2	Общая физическая подготовка	42	1	41	
2.1	Прыжок в высоту с места	18	1	17	Зачёт
2.2	Челночный бег 3*10	12	0	12	Зачёт
2.3	Кросс на 1000м	12	0	12	Зачёт
3	Специальная подготовка	58	2	56	

3.1	Стойки и перемещения	16	1	15	Тестирова ние
3.2	Прием и передача мяча	18	1	14	Зачёт
3.3	Нападающий удар	12	0	12	Зачёт
3.4	Подача мяча	12	0	12	Зачёт
4.	Игра в волейбол	38	3	35	Зачёт
	Итого:	144	12	132	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний по волейболу

1.1 Тема: История игры волейбол

Теория: История возникновения игры волейбол, основатель игры.

1.2 Тема: Правила игры в волейбол

Теория. Расстановка игроков, ошибки в передаче мяча, перемещения, счет игры.

1.3 Тема: Правила судейства

Теория. Жесты судьи.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Прыжок в высоту с места

Теория: Прыжковая подготовка в волейболе.

Практика. Прыжки, специальные подводящие упражнения, прыжки в высоту с места. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы, быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, быстроты переключения от одних действий к другим. Отталкивание толчковой ногой, подъем маховой ноги, приземление на толчковую ногу.

2.2 Тема: Челночный бег 3*10

Практика. Челночному бег 3*10 и передвижения различным способом, упражнения «Елочка», с ускорением и без ускорения.

2.3 Тема: Кросс 1000 м

Практика. Техники бега, старт и финиширование, бег на выносливость с учетом и без учета времени.

3.Раздел: Специальная подготовка

3.1 Тема: Стойки и перемещения

Теория: Правила перемещения игрока по площадке, виды стоеч, перемещения на площадке.

Практика: Стойка на месте, в движении. Стойка и передвижение с мячом. Сочетание перемещений в медленном, среднем и высоком темпе с мячом и без мяча.

3.2 Тема: Прием и передача мяча

Теория: Техника безопасности при передаче мяча, правило верхней передачи, ошибки.

Практика: Имитация приемов, передачи в парах, тройках. Передача мяча на месте и в движении. Разбор типовых ошибок.

3.3 Тема: Нападающий удар

Практика: Нападающий удар с собственного набрасывания, при разбеге, при встречной передачи, с игровой зоны 2, 3, 4. Игра с нападающими ударами. Игра в игровых зонах 2,3,4.

3.4 Тема: Подача мяча

Практика: Нижняя прямая подача, подача мяча в упрощенных условиях, в парах поперек площадки, подача мяча на точность, подача мяча в парах на месте, со сменой мест, имитация правильного положение рук и ног при выполнении подачи.

4.Раздел: Игра в волейбол

Теория: Спортивная командная игра, применение приемов и навыков владения мячом в игре.

Практика: Командная игра. Применение приемов и навыки подачи мяча, блок, применение нападающих ударов в командной игре, передача мяча над собой, нижняя передача мяча.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать настойчивость в достижении спортивных целей;
- самостоятельно выполнять поставленные задачи и обязательства;
- работать в команде, уважая мнение и роль каждого участника;
- формировать привычку к регулярной физической активности в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- основные принципы развития физических качеств и методы их тренировки;

Обучающиеся приобретут:

- навыки развития природного потенциала через систематические занятия спортом и методы их тренировки;

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю волейбола;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- terminologию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять подачи и приемы мяча сверху и снизу;

- выполнять перемещения и стойки на площадке;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-25 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 4 штуки;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

2.Учебно-методическое и информационное обеспечение.

1.Плакат «Правила поведения в спортивном зале»

1.Иллюстрации с изображением спортивных игр.

2.Картинки с изображением специальных упражнений.

3.Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.

4.Картотека игр и упражнений возрастной группы.

5.Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
 - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, специальной и общей физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз).

Учащийся на контрольном и переводном испытании оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

-Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

-Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

-Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

-Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	сентябрь
2.Текущий контроль.	Наблюдение, соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	декабрь, апрель
4.Контрольные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

Вводный контроль проводится перед обучением в сентябре с целью выявления способностей обучающихся путем выполнения контрольных

заданий на тренировочном занятии и в форме собеседования.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных циклов. Текущий контроль осуществляется тренером – преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе наблюдения за действиями обучающегося во время тренировочного и соревновательного процесса и проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточный контроль проводится в декабре и апреле в форме участия во внутришкольных соревнованиях ДЮСШ и участия в городских соревнованиях и проводится с целью оценки применения учебного плана, заданий, тренировочных процессов.

Контрольные и переводные испытания проводятся в декабре и мае в форме сдачи контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовки и посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Контрольные и переводные испытания проводятся с целью:

- контроля над динамикой тренированности обучающихся;
- своевременной корректировки тренировочного процесса при реализации обучающей программы;
- перевода обучающихся на следующий этап обучения по программе волейбол.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме собеседования одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

Вопросы по теоретической подготовке:

Размеры волейбольной площадки.

Типы соревнований.

Какие физические качества помогает развить игра в волейбол.

Терминология в волейболе.

Волейбол-это олимпийский вид спорта?

Какие есть разряды и спортивные звания по волейболу?

Какой спортивный инвентарь используется для тренировок по волейболу.

Каких известных российских волейболистов и тренеров вы знаете?

Режим дня учащегося занимающегося спортом.

Вредные привычки и их профилактика.

Правила игры в волейбол. Зачёт.

Ответы на вопросы: 1.Размеры волейбольной площадки?

А)10x10м, Б)18x9м, В)20x10м

2.Высота волейбольной сетки для мужчин...и для женщин...?

А) 2.40м; 2.20м, Б) 2.43м; 2.24м, В) 2.50м; 2.30м

3.Сколько игроков может находиться на поле в момент игры?

А)Хоть сколько, Б) 12 чел, В) 6 чел

4. С чего начинается игра в волейбол?

А) Сброса мяча на средней линии

Б) Ввод мяча в игру при помощи подачи согласно жребию

В) Оба варианта верны

5. Сколько зон находится на волейбольной площадке ?

А) 6, Б) 8, В) 4

6. Какие линии к волейбольной площадке не относятся?

А)Боковая, лицевая.

Б)Штрафная, трехочковая.

В)Средняя, линия нападения.

7. Откуда производится подача мяча?

А) Из зоны подачи за задней линией игровой площадки.

Б) Из-за линии нападения.

В) Оба варианта верны.

8.Разрешается ли блокировать(отбивать) мяч при подаче?

А) да, Б) нет,

9. Сколько касаний мяча разрешается сделать игрокам принимающей команды, после ввода мяча в игру?

А) 2, Б) 3, В) 4

10. Сколько метров на волейбольной площадке ,боковая линия?

А) 20, Б) 16, В) 18

Обучающийся должен знать минимальные требования техники безопасности при занятии с волейбольными мячами и при игре в волейбол, включающую следующие правила:

Носить спортивную форму, соответствующую правилам игры.

Использовать только исправные мячи и сетку.

Заниматься на сухой площадке или полу, без посторонних предметов.

Соблюдать дистанцию и не толкаться с партнерами по команде или соперниками.

Не бросать мяч в других игроков или тренера.

Не делать резких движений, не прыгать через сетку или подставки для нее.

Правила судейства: Тест. 1. Как жестом судьи трактуется правило: «разрешение на подачу»? а. судья дает свисток; б. судья дает свисток и движением руки со стороны подающего игрока указывает направление подачи; в. судья поднимает руку вверх и дает свисток; 2. Как жестом судьи трактуется правило: «смена площадок»? а) судья поднимает предплечье одной руки спереди, другой сзади за спиной и показывает движения вокруг корпуса; б) судья поворачивает предплечье правой руки вправо-влево; в) судья открывает и закрывает ладонь правой руки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1) Прыжок в высоту с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), измерение относительно волейбольного кольца на стене. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая.

2) Челночный бег 3*10. Бег 3х10 лицом вперед с разворотами в двух точках. По команде "Марш" участник должен пробежать десять метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, развернуться, пробежать таким образом еще два отрезка по десять метров.

Контрольные нормативы для зачета: 7-10 лет (7-8 лет-9,6с 9-10 лет -10,3с)

3) Кросс 1000 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Бег 1000 м испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»), забег общей группой на стадионе. Зачет выносливости прохождения дистанции 1000 м.

Контрольные испытания по специальной подготовке.

1) Стойки и перемещения. Тестирование: **Высокая стойка** – ноги у волейболиста согнуты под углом примерно 145 градусов. В игре её применяют при выполнении атакующего удара и приёме подачи соперника. **Неустойчивая стойка** – игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне, обе ноги игрока расположены на одном уровне и стоят параллельно друг другу, слегка согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и немного вынесены перед туловищем. **Низкая стойка** – угол сгибания ног при этой стойке составляет примерно 115 градусов. Она применяется при отбивании мяча соперника. **Устойчивая стойка** – игрок ставит одну ногу впереди другой (ноги при этом согнуты в коленях), туловище немного наклоняет вперед, руки сгибает в локтях и немного выносит перед туловищем. **Основная стойка** – обе 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. **Средняя стойка** – ноги игрока согнуты под углом примерно 130 градусов. Эту стойку применяют

при приеме мяча с подачи. **Какая из стоек в волейболе считается наиболее оптимальной?**

- Устойчивая стойка
- Основная стойка
- Неустойчивая стойка

2)Прием и передача мяча, нападающий удар, подача мяча. **Зачет:** Испытания на точность подач. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток. Испытания на точность первой передачи (прием мяча). Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения. Командные действия в защите. Основные требования – командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибки.

Игра в волейбол.

Спортивная игра. Зачёт

Оценка умений и навыков, полученных во время обучения на программе во время игры на соревнованиях и учебных занятиях: прием, передача мяча, подача мяча, нападающий удар, стойки и перемещения на площадке, учет

всех тактических действий игрока в игре.

Верхняя передача мяча над собой – 5 раз. Нижняя передача мяча – 5 раз.

Навыки подачи мяча – перебить мяч через волейбольную сетку с расстояния 5 метров.

2.3. Методические материалы

N	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	собеседование Тестирование, оценка Вводное положение соревнованиях по волейболу.
2	Общефизический	Индивидуальная	Словесный,	Таблицы,	Зачёт,

	кая подготовка волейболиста	я, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	карточек и судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
---------------------------------	-------

Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 31.12.2025
	2 полугодие	09.01.2026- 31.05.2026
Возраст детей, лет	7-10	
Продолжительность занятия, час	2	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

Список использованной литературы

- 1.Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М: Дивизион, 2021.
1. Волейбол: учебное пособие для учителей и тренеров-преподавателей/ под ред. В.С.Кузнецова. М: Просвещение, 2021.
- 3.Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. Волейбол. Работаем по новым стандартам. М: Просвещение, 2022.
- 4.Е.Ю.Коротаева. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. М: Проспект, 2022.
- 5.Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований. Н: Приобье, 2021.