

**МКУ «Управление образования  
Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»  
МБОУ «Именьковская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
от 31.08.2023



«Утверждаю»

Директор МБОУ «ИСОШ»

А.М.Шаймухаметова

Приказ № 81 от 31.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровейка »  
Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Автор-составитель:  
Шаймухаметов Радик Раузитович,  
педагог дополнительного образования**

**г. Лаишево, 2023-2024**

## Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Материально-техническое обеспечение реализации программы
5. Приложение (календарно-учебный график)

## 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 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.

### **Цель программы:**

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Ожидаемые результаты:**

Владеть техникой прямой подачи в прыжке;

Уметь принимать мяч от сетки;

Владеть контр - атакующим действиям в волейболе;

Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

Научатся делать отвлекающие действия при вторых передачах.

**Особые условия программы:**

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

**Формы организации образовательной деятельности:** Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

**Теоретическая подготовка** юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории волейбола, сведения о современных передовых волейболистах, командах. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

## Учебный план

Раздел	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
<i>Обучение технике подачи мяча (16ч)</i>	<b>1</b>	Нижняя прямая подача.	2	0.2	1.8	Контрольное упражнение
	<b>2</b>	Нижняя боковая подача.	2	0.2	1.8	Контрольное упражнение
	<b>3</b>	Верхняя прямая подача	2	0.2	1.8	Контрольное упражнение
	<b>4-5</b>	Подача с вращением мяча.	4	1	3	Контрольное упражнение Контрольная игра
	<b>6-7</b>	Подача в прыжке.	4	1	3	Контрольное упражнение
	<b>8</b>	Верхняя передача мяча	2	0,2	1,8	Контрольное упражнение
<i>Техника нападения (6ч)</i>	<b>9</b>	Передача в прыжке	2	0,2	1,8	Контрольное упражнение
	<b>10- 11</b>	Нападающий удар.	4	0,4	3,6	Контрольное упражнение
<i>Техника защиты (10ч)</i>	<b>12</b>	Приемы мяча.	2	0,4	1.6	Контрольное упражнение
	<b>13- 14</b>	Прием мяча с падением.	4	0,4	3.6	Контрольное упражнение

	<b>15- 16</b>	Блокирование (подвиж. и неподвиж.)	4	0,2 0,2	1,8 1,8	Контрольное упражнение е
<i>Тактика защиты (10 ч)</i>	<b>17</b>	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2	0,4	1,8	Контрольная игра
	<b>18</b>	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	4	0,2	3,8	Контрольное упражнение
	<b>19</b>	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	2	0,2	1,8	Контрольное упражнение
	<b>20</b>	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	2	0,2	1,8	Контрольная игра
	<b>21</b>	Индивидуальные и групповые действия нападения.	2	0,2	1,8	Контрольная игра
<i>Тактика нападения (26 ч)</i>	<b>22</b>	Индивид. тактические действия.	4	0,4	3,6	Контрольная игра
	<b>23-24</b>	Индивидуальные и групповые действия.	4	0,2 0,2	1,8 1,8	Контрольная игра
	<b>25-26</b>	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	4	0,2 0,2	1,8 1,8	Контрольное упражнение
	<b>27</b>	Тактика нападающего удара.	2	0,2	1,8	Контрольное упражнение
	<b>28</b>	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	4	0,2	3,8	Контрольное упражнение
	<b>29-30</b>	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	4	0,2 0,2	1,8 1,8	Контрольное упражнение

	<b>31</b>	Взаимодействия нападающего и пасующего	2	0,2	1,8	Контрольное упражнение
<i>Игра по правилам с заданием (6 ч)</i>	<b>32</b>	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	0,2	1,8	Контрольная игра
	<b>33-35</b>	Командные действия в защите	4	0,2 0,2	1,8 1,8	Контрольная игра

### Содержание учебного плана

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 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.

№ урока	Разделы	Элементы содержания	Кол-во часов
1-2	<i>Обучение технике подачи мяча (16ч)</i>	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	2
3-4		Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	2
5-6		Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	2
7-10		Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	4
11-14		Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.	4

15-16		Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные). Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	2
17-18	<i>Техника нападения (6ч)</i>	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	2
19-22		Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. Специальные упражнения в парах через сетку. Упражнения для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	4
23-32	<i>Техника защиты (10ч)</i>	Упражнения для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча. (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	10
33-42	<i>Тактика защиты (10ч)</i>	Упражнения для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения). Имитационные упражнения с б/б мячами (в паре). Упражнения по технике группового блока. Учебная игра.	10
43-68	<i>Тактика нападения (26ч)</i>	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. Учебная игра. Акробатические упражнения. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Групповые действия в нападении через игрока задней линии.	26
69-72	<i>Игра по правилам с заданием. (4ч)</i>	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).	4
<b>Итого</b>			<b>72</b>

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

- 1) бег на 30 м;
- 2) челночный бег 3?10 м;
- 3) прыжок в длину с места;
- 4) наклон вперед из положения стоя;
- 5) 6-минутный бег;
- 6) подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание – разгибание рук в упоре лежа (девочки).

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

#### Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по



зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

#### Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратит внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

#### Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.

3. Прием мяча снизу после отскока от пола.

4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратит внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.

5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

#### Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

#### Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2				индивидуальная	2	Нижняя прямая подача.	Актовый зал , спортивная площадка	Контрольное упражнение
3-4				индивидуальная	2	Нижняя боковая подача.	Актовый зал , спортивная площадка	Контрольное упражнение

5-6				индивидуальная	2	Верхняя прямая подача	Актовый зал , спортивная площадка	Контрольное упражнение
7-10				индивидуальная	4	Подача с вращением мяча.	Актовый зал , спортивная площадка	Контрольное упражнение Контрольная игра
11-14				индивидуальная	4	Подача в прыжке.	Актовый зал	Контрольное упражнение
15-16				индивидуальная	2	Верхняя передача мяча	Актовый зал	Контрольное упражнение
17-18				индивидуальная	2	Передача в прыжке	Актовый зал	Контрольное упражнение
19-22				Групповая	4	Нападающий удар.	Актовый зал	Контрольное упражнение
23-24				Групповая	2	Приемы мяча.	Актовый зал	Контрольное упражнение
25-28				Групповая	4	Прием мяча с падением.	Актовый зал	Контрольное упражнение
29-32				Групповая	4	Блокирование (подвиж. и неподвиж.)	Актовый зал	Контрольное упражнение е
33-34				Групповая	2	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	Актовый зал	Контрольная игра
35-38				индивидуальная	4	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	Актовый зал	Контрольное упражнение
39-40				индивидуальная	2	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	Актовый зал	Контрольное упражнение
41-42				Групповая, индивидуальная	2	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	Актовый зал	Контрольная игра

43-44				Групповая, индивидуальная	2	Индивидуальные и групповые действия нападения.	Актальный зал	Контрольная игра
45-48				индивидуальная	4	Индивид. тактические действия.	Актальный зал	Контрольная игра
49-52				Групповая, индивидуальная	4	Индивидуальные и групповые действия.	Актальный зал	Контрольная игра
53-56				индивидуальная	4	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	Актальный зал	Контрольное упражнение
57-58				индивидуальная	2	Тактика нападающего удара.	Актальный зал	Контрольное упражнение
59-62				Групповая	4	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	Актальный зал	Контрольное упражнение
63-66				Групповая	4	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	Актальный зал	Контрольное упражнение
67-68				Групповая	2	Взаимодействия нападающего и пасующего	Актальный зал , спортивная площадка	Контрольное упражнение
69-70				Групповая	2	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	Актальный зал , спортивная площадка	Контрольная игра
71-72				Групповая	2	Командные действия в защите	Актальный зал , спортивная площадка	Контрольная игра