

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»  
г. СУХИНИЧИ СУХИНИЧСКОГО РАЙОНА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО

На заседании Педсовета

протокол № 9

от «15» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

директор О.Н. Змовскис

приказ № 106-ОД

от «15» июня 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА по «ВОЛЕЙБОЛУ»**

**Направленность: физкультурно - оздоровительная**

**Уровень программы: базовый**

**Возраст учащихся 12-14 лет**

**Срок реализации 1 год (34)**

Составитель: Мезин Е.М.,  
учитель физической культуры

г. Сухиничи  
2023

## Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки Минобнауки от 11.12.2006 № 06-1844)
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность, по уровню освоения программа базовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности программы. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра ВОЛЕЙБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Адресат программы. Возраст обучающихся программе 12-14 лет. В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном

этапе 10-15 человек. Группы формируются с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся. Набор в группу осуществляется на добровольной основе с учетом физических данных, способностей и желания. К занятиям допускаются дети на основе личного заявления родителей (законных представителей) и допуске врача.

**Объем программы:** 34- часа в год.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 1 час в неделю

**Цель программы:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

**Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

**Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Организационно – педагогические условия**

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 12-14 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен

добор отдельных обучающихся в объединения 2 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Наполняемость учебной группы по годам обучения**

Минимальное количество обучающихся в группе 10-15 чел.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Учебно - тематическое планирование**

№	Виды спортивной подготовки	1 год обучения
1.	<b>Теоретическая</b>	1
2.	<b>Техническая</b>	12
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Ловля и передача мяча	
	2.3. Отработка подач.	
	2.4. Нападающие удары	
3.	<b>Тактическая</b>	10
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	<b>Физическая</b>	5
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	<b>Участие в соревнованиях по волейболу</b>	4
6.	<b>Тестирование</b>	2
7.	<b>Итого</b>	34

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата		Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
	План	факт				
1			Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. Основы истории развития волейбола в России. ОРУ. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Теор. Техн.	1	В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.
2			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). СФП.	Техн.	1	
3			Эстафеты с различными способами перемещений. ОРУ.	Техн.	1	
4			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	Теор. Такт.	1	
5			ОРУ. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Техн.	1	
6			Перемещения и стойки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения	Техн.	1	

			вперед, вправо, влево, назад.			
7			Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Техн.	1	
8			Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	Теор. Техн.	1	
9			Передача сверху двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Техн.	1	
10			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Такт	1	
11			Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. СФП.	Техн.	1	
12			Техника выполнения верхней прямой подачи. Подводящие упражнения.	Техн.	1	
13			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Игра по упрощенным правилам.	Такт.	1	
14			ОРУ. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Такт.	1	
15			Нижняя прямая подача. Техника выполнения.	Техн.	1	
16			Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	Техн.	1	
17			Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Теор. Интегр	1	
18			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Техн.	1	
19			Подача и прием мяча в парах.	Контр.	1	
20			Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Индивидуальное набивание сверху и снизу над собой.	Такт.	1	
21			Техника безопасности. Основы истории развития волейбола в России. Нижняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Техн.	1	
22			Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки).	Техн.	1	
23			Верхняя прямая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Техн.	1	
24			Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача с середины площадки. СФП.	Такт. Техн.	1	
25			Приём мяча снизу двумя руками: имитация приёма мяча, в парах, в стойке волейболиста.	Техн.	1	
26			ОРУ. Прием мяча отраженного сеткой: отработка различных приемов.	Техн.	1	
27			Нижняя боковая подача. Техника выполнения. Подводящие упражнения.	Техн.	1	

28			Нижняя боковая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	Техн.	1	
29			Нижняя боковая подача: имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность.	Техн.	1	
30			Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Техн.	1	
31			Прямой нападающий удар: прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега, с разных зон.	Техн.	1	
32			Прием мяча снизу двумя руками на точность. Нижняя прямая подача на точность.	Техн.	1	
33			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Техн.	1	
34			Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Такт. Техн.	1	

### Ожидаемые результаты:

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Волейбол развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение игрового этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

#### *В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базовом уровне владения упражнениями с мячом, активное использование приемов игры в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в игре волейбол;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в игре волейбол, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу.

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «волейбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в волейбол
- Тактические приемы в волейболе

*Уметь*

- Овладеть основными техническими приемами волейболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку волейболиста, организовать проведение подвижных игр

*Развить качества личности*

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

### **Ожидаемые результаты**

#### К концу обучения учащиеся:

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;

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

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

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ сволейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками, а также наличие волейбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

#### **Методы и технологии обучения и воспитания.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

#### Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Формы аттестации и оценочные материалы.**

**Входной контроль** – оценка уровня физической подготовленности перед началом занятий.

**Текущий контроль** – оценка процесса усвоения учебного материала.

**Промежуточная аттестация** – оценка УФП по итогам учебного периода.

**Итоговая аттестация** – заключительная проверка усвоения ЗУН и уровня развития физической подготовки волейболиста.

### **Оценочные и методические материалы**



### *1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейболе.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Инструкции по охране труда.- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

#### *3. Техническое оснащение занятий*

- 1) Волейбольная сетка (1 комплект);
- 2) мячи волейбольные: 12 штук;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 6) мячи набивные весом 3 кг (10 шт.)

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

#### Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Список литературы для педагогов:**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – 112с.
2. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартовск. 1999.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2007.
5. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
6. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2015
7. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаяева. – М.; Проспект, 2018

