Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №55

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
От 29.08.2024 №1

Утверждена
Приказом директора
МБОУ СОШ №55
от 30.08.2024 №151

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Вораст обучающихся: 11-17
Срок реализации программы:1 год

Составитель:
Воробьев Владимир Юрьевич
педагог дополнительного
образования

Нижний Тагил
2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы. ..... 3
1.1. Пояснительная записка ..... 3
1.2. Адресат программы ..... 4
1.3. Объем и срок освоения программы ..... 5
1.4. Особенности организации образовательного процесса. ..... 5
1.5. Планируемы результаты. ..... 5
1.6. Содержание программы. ..... 6
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий ..... 6
2.1.Календарный учебный график ..... 6
2.2. Условия реализации программы ..... 7
2.3. Формы аттестации ..... 7
2.4. Методические материалы ..... 8
2.5. Список литературы ..... 9
Приложение №1 ..... 10
Приложение №2 ..... 14
Приложение №3 ..... 18

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная.

Настоящая программа по курсу «Волейбол» разработана с учетом нормативно-правовой базы в области образования РФ и нормативно-правовыми актами образовательной организации:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п. 4, глава 10;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
-Уставом МБОУ СОШ № 55.

**Актуальность программы**

Теоретической базой для реализации данного курса служит курс основной школы. Расширяя знания, совершенствуя умения и навыки, полученные на уроках, учащиеся обучаются основам волейбола. Курс предполагает более детальное ознакомление учащихся с техникой и правилами игры в волейбол.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. На занятиях волейболом учащиеся улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

**Особенность** данной программы заключается в том, что она ориентирована, в первую очередь, на учащихся 5-11 классов, которые проявляют интерес к спортивным играм, а также интересуются здоровым образом жизни.

При изучении данного курса проводятся практические и теоретические работы, выполняются контрольные мероприятия, которые позволяют учащимся проявить самостоятельность и творческую инициативу. Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Для реализации поставленной цели необходимо реализация следующих **задач**:

**Обучающие:**

- сформировать знания по истории развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

**Развивающие:**

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость; развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

**Воспитательные:**

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

## 1.2. Адресат программы

Учащиеся 11-17 лет (5-11класс).

## 1.3. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год (140 часов), занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия начинаются с сентября согласно расписанию.

## 1.4. Особенности организации образовательного процесса

Прием учащихся в объединение осуществляется в течение всего учебного года на основе свободного выбора детей. Данный курс предназначен для учащихся 5-11 классов и носит предметно – ориентированный характер. Наполняемость в группах составляет от 15 человек.

Занятия по данной программе предполагаю очную форму обучения.

Формы организации деятельности: коллективная, групповая и индивидуальная. Программа позволяет строить работу с учетом индивидуальной траектории развития учащихся.

## 1.5. Планируемы результаты

**Предметные:**

Знать:

- историю развития волейбола в стране, регионе, правил игры;
- основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- правила личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- элементам техники и навыки тактики игры в волейбол;
- тактику и стратегию игры в защите, нападении.

Уметь:

- играть в волейбол;

**Метапредметные:**

- развиты физические качества - сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- развита способность управлять своими эмоциями;
- развиты коммуникативные качества;
- развиты волевые качества;
- развито стойкое желание и мотивация к регулярным занятиям спортом, в частности волейболом;
- развиты навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;
- развиты навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

**Личностные:**

Сформированы:

– чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
– чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
– положительное отношение к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек;
– стремление к победе, достижению общей цели.

## 1.6. Содержание программы

Содержание программы предусматривает комплекс занятий теоретической и практической подготовки (общефизическая, специальная, техническая, тактическая), контрольные упражнения и участие в соревнованиях.

**Учебный план**

| № п/п | Название модуля | Всего часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Техническая подготовка | 72 | Входной контроль: тестирование ОФП |
| 2 | Тактическая подготовка | 68 | Итоговый контроль: тестирование |
| | Всего часов | 140 | |

Учебно-тематическое планирование и содержание учебно-тематического плана содержится в приложении 1, 2

# РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график утверждается ежегодно (Приложение №3)

– Начало занятий - первая неделя сентября текущего учебного года.

- Окончание занятий определяется в соответствии с Учебным планом на текущий учебный год.
- Наименование учебных периодов - «четверть».
- Количество учебных периодов (четвертей)-4.
- Продолжительность учебного года -35 учебных недель.

Во время каникул (осенних, зимних, весенних) занятия не проводятся

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое и кадровое обеспечение**

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым спортивным оборудованием (волейбольная сетка, волейбольные мячи, набивные мячи, гантели) Кабинет оснащен компьютером, имеется в наличие обучающий видеоматериал. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

## 2.3. Формы аттестации

В процессе реализации программы педагог может проводить входной, текущий, итоговый контроль. Текущий контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов и упражнений.

**Входной контроль** - проводится впервые дни обучения и имеет своей целью выявить уровень подготовки обучающимися, определить направление и формы индивидуальной работы и получить информацию для усовершенствования образовательной программы. Используемые методы: наблюдения, принятия контрольных нормативов и упражнений обучающихся.

**Промежуточный контроль** учащихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ обучения; за степень усвоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы в рамках учебного года. Промежуточный контроль проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – полугодие. Промежуточный контроль учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточный контроль учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

**Итоговый контроль** учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ. Итоговый контроль учащихся проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной программе. Итоговый контроль

учащихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов и упражнений, защита проектов, соревнования и турниры.

**Оценка уровня усвоения программы**

Оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового контроля, которое позволяет выявить уровень обученности по курсу «Волейбол».

**Ниже среднего:** учащийся овладел менее чем половиной объема знаний по теме, овладел менее чем половиной объема практических умений и навыков и, по наблюдению педагога, овладел менее половиной объема навыков по организации своей деятельности, коммуникативными и другие умениями, предусмотренными программой.

**Средний:** объем усвоенных учащимся знаний по теме составляет более половины, объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; учащийся овладел более чем половиной объема организационных навыков и освоил коммуникативные и другие умения, предусмотренные программой.

**Выше среднего:** учащийся освоил практически весь объем знаний по теме, овладел практически всеми умениями и навыками, освоил практически весь объем организационных навыков, коммуникативных и других умений, предусмотренных программой.

## 2.4. Методические материалы

Практические занятия подразумевают индивидуальную, групповую и командную форму работы. При проведении занятий необходимо учитывать опыт учащихся и осуществлять дифференцированный подход при подготовке практических заданий для них.

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся: подбор материала; вариативность сложности заданий. Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата используется комплекс разнообразных методов:

Методы получения новых знаний:

-рассказ, объяснение, беседа, организация наблюдения.

Методы выработки учебных умений и накопление опыта учебной деятельности:

-практическая деятельность, упражнения.

Методы организации взаимодействия учащихся и накопление социального опыта:

-метод эмоционального стимулирования (метод основаны на создании ситуации успеха в обучении).

Методы развития познавательного интереса:

-формирование готовности восприятия учебного материала;

-метод создания ситуаций творческого поиска.

Метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся:

-творческое задание, создание креативного поля;

-метод развития психических функций, творческих способностей и личностных качеств учащихся;

-методы контроля и диагностики эффективности учебно-познавательной деятельности социального и психологического развития учащихся коллектива;

-повседневное наблюдение за работой учащихся.

При проведении занятий важно создавать особую доброжелательную психологическую атмосферу.

## 2.5. Список литературы


1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Приложение №1

к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

**Рабочая программа учебного модуля**
**«Техническая подготовка»**

Рабочая программа учебного модуля «Техника владения мячом» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

**Учебно-тематическое планирование**

| № темы | Название тем | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля/ аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| **Раздел 1. Техника безопасности, основные правила игры в волейбол** | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Основные правила игры в волейбол, правила по технике безопасности. | 2 | 1 | 1 | Входной контроль |
| 2 | Вводное занятие. Основные правила развития физических качеств. | 2 | 1 | 1 | |
| **Раздел 2. Перемещения, стойки** | | | | | |
| 3-4 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 4 | 1 | 3 | |
| 5-7 | Техники передвижений | 6 | | 6 | |
| 8 | Перемещение в стойке приставным шагом (боком) | 2 | | 2 | |
| 9 | Перемещение в стойке приставным шагом (лицом) | 2 | | 2 | |
| 10 | Перемещение в стойке приставным шагом (спиной) | 2 | | 2 | |
| 11 | Остановка прыжком | 2 | | 2 | |
| 12 | Поворотам на месте и в движении. | 2 | | 2 | |
| 13 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 2 | | 2 | |
| 14 | Остановка прыжком, повороты | 2 | | 2 | |
| **Раздел 3. Владение мячом** | | | | | |
| 15 | Специальные подготовительные упражнения | 2 | | 2 | |
| 16-17 | Прием и передача мяча | 4 | | 4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | сверху двумя руками на месте и в движении (в парах) | | | | |
| 18-19 | Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении (в тройка, в четверках) | 4 | | 4 | |
| 20 | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении (в парах) | 2 | | 2 | |
| 21 | Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении (в тройках) | 2 | | 2 | |
| 22-23 | Верхняя прямая подача (силовая) | 4 | | 4 | |
| 24-25 | Верхняя прямая подача (планирующая) | 4 | | 4 | |
| 26-27 | Верхняя прямая подача (в прыжке) | 4 | | 4 | |
| 28-29 | Прием подачи | 4 | | 4 | |
| **Раздел 4. Атакующий удары, прием атакующего улара, блокирование** | | | | | |
| 30 | Атакующий удары из зон 2 и 4 | 2 | | 2 | |
| 31 | Атакующий удары из зоны 3 | 2 | | 2 | |
| 32 | Атакующий удары из зон 1, 5, 6 | 2 | | 2 | |
| 33-34 | Прием атакующего удара | 4 | | 4 | |
| 35-36 | Блокирование атакующего удара | 4 | | 4 | |
| | **Итого:** | **72** | | | |

## Содержание модуля

**Раздел 1. Техника безопасности, основные правила игры в волейбол**
Теория. Инструктаж по правилам техники безопасности. Знать правила игры в волейбол. Правила гигиены и техника безопасности в спортивном зале. Основные правила развития физических качеств.

**Раздел 2. Перемещения, стойки**
Практика. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной на развитие равновесия при прыжках, на согласованную работу рук и ног при передвижении боком, лицом, спиной вперед. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Раздел 3. Владение мячом**

Практика. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой игры в волейбол.

Освоение техники передач мяча сверху, снизу двумя руками. Освоение техники верхней прямой подачи и приема подачи.

**Раздел 4**. **Атакующий удары, прием атакующего улара, блокирование**

Атакующий удары, прием атакующего улара, блокирование

Практика. Освоение техники атакующих ударов из разных зон, приема атакующего удара, блокирования атакующего удара (одиночное, двойное).

Приложение №2
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

**Рабочая программа учебного модуля**
**«Тактическая подготовка»**

Рабочая программа учебного модуля «**Тактическая подготовка**» является неотъемлемой частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол».

**Учебно-тематическое планирование**

| № темы | Название тем | Кол-во часов | В том числе | | Формы контроля/ аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Теория | Практика | |
| **Раздел 1. Нападение** | | | | | |
| 1 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 2 | | 2 | Входной контроль |
| 2 | Выбор места для выполнения верхней и нижней передачи. | 2 | | 2 | |
| 3-4 | Подача в левую и правую стороны площадки | 4 | | 4 | |
| 5-6 | Выбор способа отбивания мяча через сетку (сверху, снизу) | 4 | | 4 | |
| 7-8 | Передача мяча через сетку на свободное место, на игрока, слабо владеющего навыками приёма или неуспевшего возвратиться в свою зону. | 4 | | 4 | |
| 9-10 | Взаимодействие игроков зон 3 и 4, 3 и 2 в нападении | 4 | | 4 | |
| 11-12 | Взаимодействие игроков передней и задней линий при нападении | 4 | | 4 | |
| 13-14 | Выбор места для выполнения нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2). | 4 | | 4 | |
| 15 | Выбор способа отбивания мяча через сетку: верхней, нижней передачей, одной рукой, на месте, в прыжке. | 2 | | 3 | |
| 16-17 | Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращён спиной. | 4 | | 4 | |
| 18 | Взаимодействие игроков передней линии при второй | 2 | | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | | | | |
| **Раздел 2. Защита** | | | | | |
| 19-20 | Взаимодействие игроков передней линии при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. | 4 | | 4 | |
| 21-22 | Взаимодействие игроков передней линии при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4 и 2, стоя к ним спиной при передаче. | 4 | | 4 | |
| 23-24 | Приём подачи и первая передача в зону 2.Вторая передача в зоны 4 и 3. | 4 | | 4 | |
| 25-26 | Определение времени для отталкивания при блокировании, временность выноса рук над сеткой | 4 | | 4 | |
| 27-28 | Взаимодействие игроков передней и задней линии: игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3 (2). | 4 | | 4 | |
| 29-30 | Система игры со второй передачи игрока передней линии. Приём подачи и первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 4 и 2. | 4 | | 4 | |
| 31-32 | Выбор места при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи, обманной передачи | 4 | | 4 | |
| 33-34 | Выбор способа приёма мяча от подачи или другой атаки соперника (сверху или снизу) | 4 | | 4 | Итоговый контроль |
| | **Итого** | 68 | | | |

## Содержание модуля

**Раздел 1.** ***Нападение***

Практика. Индивидуальные действия в нападении при выборе позиции на площадке. Групповые взаимодействия игроков при первой и второй передаче. Командные действия в нападении.

**Раздел 1.** ***Защита***

Практика**.** Индивидуальные действия в защите при выборе позиции на площадке. Групповые взаимодействия игроков при приеме подачи и и нападающего удара. Блокирование нападающего удара, страховка при блокировании. Командные действия в защите.

Приложение №3
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«Волейбол»

# Календарный учебный график

Календарный учебный график
Программа рассчитана на 35 учебные недели

| | | |
|---|---|---|
| 1 четверть | с 02.09.2024 по 25.10.2024 8 недель | 40 учебных дней |
| 2 четверть | с 05.11.2024 по 28.12.2024 8 недель | 40учебных дней |
| 3 четверть | с 09.01.2025 по 21. 03.2025 10 недель | 52 учебных дней |
| 4 четверть | с 31.03.2025 по 31..05.2025 9 недель | 42 учебных дней |

| **Каникулы** | **Сроки** | **Продолжительность** |
|---|---|---|
| осенние | с 26.10.2024 по 04.11.2024 | 10 календарных дней |
| зимние | с 29.12.2024 по 08.01.2025 | 11 календарных дней |
| весенние | с 22.03.2025 по 30.03.2025 | 7 календарных дней |
| летние | с 01.06.2025 по 31.08.2025 | 92 календарных дня |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428908

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен С 31.10.2024 по 31.10.2025