

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 30 августа 2023 года  
протокол «№ 12

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ МСШ №1  
А.А.Варганов  
от 01.09.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**  
Возраст учащихся 11-17 лет  
Срок реализации 1 год

Автор-составитель  
Яшин Олег Николаевич  
Учитель физической культуры

Р.п.Мухтолово, 2023 год

## Оглавление

<b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
<b>1.1 Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Цель и задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>1.3 Содержание программы</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Планируемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>6</b>
<b>2.1 Календарный учебный график</b>	<b>6</b>
<b>2.2 Условия реализации программы</b>	<b>7</b>
<b>2.3 Формы аттестации</b>	<b>7</b>
<b>2.4 Оценочные материалы</b>	<b>7</b>
<b>2.5 Методические материалы</b>	<b>8</b>
<b>2.6 Список литературы</b>	<b>11</b>

## Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть волейбол — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия.

- настоящее время волейбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям волейболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по волейболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового волейбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа** (далее ДООП) **"Волейбол" по направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа разработана с учетом требований:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
2. «Концепция развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28 сентября 2020 г. N 28);
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей";
6. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Мухтоловская средняя школа №1».

**Актуальность** программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно. Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы заключаются в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

**Возраст детей**, ДООП «Волейбол» рекомендуется для занятий детей 11-17 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Всего 2 группы по 20 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на один год обучения 36 часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма проведения занятий** – аудиторная.

**Форма организации занятий** – групповая.

**Режим занятий.** Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу для каждой группы.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие спортивных способностей детей, стремление к физическому развитию, воспитание детей в процессе тренировочного процесса и соревнований по волейболу.

**Задачи:**

### ***Предметные***

- обучить правилам игры, оборудованию и инвентарю для игры;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- дать основы знаний о физиологии и гигиене организма человека.

### ***Метапредметные***

- развивать физические качества.

### ***Личностные***

- воспитывать чувство коллективизма.

## **1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

### **I. Основы знаний – 3 часа**

- ТБ на занятиях игры в волейбол и история развития волейбола
- понятие о технике и тактике игры;

- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

## **II. Техничко-тактические приемы – 33 часа**

### **1. Подачи – 5 часов**

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

### **2. Передачи -3 часа**

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
  
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

### **3. Нападающий удар – 4 часа**

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

### **4. Блокирование – 3 часа**

- техника выполнения блока
- одиночное после набрасывания
- одиночное в игре
- групповое после набрасывания
- групповое в игре

### **4. Комбинированные упражнения – 5 часов**

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

### **5. Учебно-тренировочные игры – 12 часов**

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

### 6. Судейство игр – 1 час

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Количество часов
1	Основы знаний	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	3
<i>Технико-тактические приемы</i>				
2	Подачи	Игра	практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	5
3	<i>Передачи</i>	Игра		3
4	Нападающий удар	Игра	Словесный, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	4
5	Блокирование	Игра	Анализ видеофрагментов	3
6	Комбинированные упражнения	Наблюдения	Анализ видео	5
7	Учебно-тренировочные игры	Игра	Групповая работа	12
8	Судейство игр	Беседа	Индив. работа	1

## 1.4 Планируемые результаты

### Предметные

- результате освоения обязательного минимума содержания программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### Знать:

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; -способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной

функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; -историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

#### Уметь:

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной

специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и

организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстниками, владеть культурой общения;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные**

По итогам реализации программы у учащихся будет развита устойчивая потребность к физическому развитию.

### **Личностные**

По итогам реализации программы у учащихся сформируются навыки работы в команде.

## **Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий**



Итоговая аттестация Каникулярный период

4

Ведение занятий по расписанию Общая нагрузка

№ п/п	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Основы знаний	Спортивный зал	Входной, контрольные нормативы

2	Сентябрь, октябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	5	Подачи	Спортивный Зал	
3	Ноябрь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Передачи	Спортивный Зал	
4	Декабрь	16:40 – 17:25	Тренировка	4	Нападающий удар	Спортивный Зал	
5	Январь	16:40 – 17:25	Тренировка	3	Блокирование	Спортивный Зал	Соревнования
6	Февраль	16:40 – 17:25	Тренировка	5	Комбинированные упражнения	Спортивный Зал	Итоговый, нормативы, соревнования
7	Март-май	16:40 – 17:25	Тренировка	12	Учебно- тренировочные игры	Спортивный зал	
8	Май		Тренировка	1	Судейство игр		

## **2.2 Условия реализации программы**

### ***Материально-техническое обеспечение:***

- спортивный зал;
- конусы для разметки;
- волейбольные мячи.

### **2.3 Формы аттестации**

- сдача контрольных нормативов;
- опрос;
- соревнования.

### ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:***

- журнал посещаемости;
- материал анкетирования и тестирования;
- протоколы соревнований;
- фото.

### ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:***

- соревнования;
- диагностические карты.

## **2.4 Оценочные материалы**

Результативность усвоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы отслеживается путем проведения турниров, а также сдачи контрольных нормативов.

Оценочные материалы по разделу "**Техническая подготовка**"

### ***Сдача контрольных нормативов***

Критерии оценки результатов

18 – 20 баллов – высокий уровень;

15 – 17 баллов – средний уровень;

12 – 14 баллов – низкий уровень.

### **Баллы**

<b>Критерии</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Вторая передача на точность			
из зоны 3 в зону 4 (из 10 попыток)	5	4	3
Подача верхняя прямая			
на точность (из 10 попыток)	5	4	3
Прием подачи из зоны 6 в			
зону 3 на точность (из 10 попыток)	5	4	3
Передача мяча в стенку за 30 секунд.	19	18	17

Оценочные материалы по разделу " **Тактическая подготовка** "

### ***Контрольные игры***

Критерии оценки результатов

*Высокий уровень (3 балла)* – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи.  
*Средний уровень (2 балла)* – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

*Низкий уровень (1 балл)* – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

Оценочные материалы по разделу "**Тактическая подготовка**"

### ***Контрольные игры***

Критерии оценки результатов

*Высокий уровень (3 балла)* – учащийся выполняет тактическую установку на игру, без ошибок выполняет технические приёмы, необходимые для заданной тактической задачи.  
*Средний уровень (2 балла)* – учащийся выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

*Низкий уровень (1 балл)* – учащийся не выполняет тактическую установку на игру, допускает технические ошибки.

## **2.5 Методические материалы**

### ***Методы обучения и воспитания***

*Методы обучения:*

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

*Методы воспитания:*

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения;
- методы стимулирования поведения и деятельности.

***Формы организации учебного занятия***

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

***Педагогические технологии***

На занятиях объединения используются следующие современные **педагогические технологии**:

***Личностно – ориентированные технологии:***

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого теннисиста вперед.

***Здоровьесберегающие технологии:***

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;
- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

***Алгоритм учебного занятия***

Занятия строятся по следующему алгоритму.

1. этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2. этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), диагностика усвоения, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3. этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4. этап: основной.

- качестве основного этапа выступают следующие: 1) Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание этапа: при усвоении новых знаний используются задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2) Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание этапа: применяются пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или их обоснованием.

3) Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий.

Содержание этапа: применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4) Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме.

Содержание этапа: распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Содержание этапа: используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый.

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: сообщаются ответы на следующие вопросы: как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощрение ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный.

Задача: мобилизация детей на самооценку.

Содержание этапа: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание этапа: информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

### ***Типы занятий***

- занятие изучения нового материала;
- занятия применения и совершенствования полученных знаний;
- комбинированные занятия;
- контрольные занятия.

## *Дидактические материалы*

### *Раздаточный материал:*

- схемы перемещений и шагов;
  
- схемы выполнения ударов; схемы комбинаций ведения игры;
  - набор вопросов для опроса, контрольные нормативы;
- тесты.

## **2.6 Список литературы**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: Пособие для учителя. – М.:Просвещение,1989.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров.- М.: Физкультура и спорт ,1988.
4. Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Москва, “Просвещение” 2007 г.
  
5. Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, “Просвещение”,2011 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МСШ №1, МБОУ**, Варганов Александр Александрович

**21.09.23** 18:41 (MSK)

Простая подпись