

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа №2 имени Н.Зайцевой»

Принято на заседании педагогического совета школы Протокол от _____ 2024 г. № __	Утверждено и введено в действие приказом по МБОУ «Средняя школа № 2» от «__» _____ 2024 г. № __
---	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Чулкова Оксана Ивановна, педагог

дополнительного образования

г. Рославль, 2024

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ» (ПРИКАЗ от 27 июля 2022 г. N 629)
2. СанПиН 2.4.3648-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИЯМ ВОСПИТАНИЯ И ОБУЧЕНИЯ, ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28)
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р)
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)
5. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа №2 имени Н.Зайцевой» от 25.12.2014 г. № 3183

**Направленность:** физкультурно-спортивная и оздоровительная.

**Актуальность:** актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» определяется необходимостью подготовки молодежных лидеров – организаторов деятельности детских общественных объединений на современном этапе развития общества, и запросом со стороны детей, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

**Адресат программы:** дети, участвующие в реализации программы 13-17 лет, а так же доступность программы для детей, проявляющих выдающиеся способности.

**Сроки реализации:** одногодичная.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут.

**Продолжительность занятия:** 40 минут.

**Формы организации и виды занятий:** в программе эффективно сочетаются индивидуальные, групповые и коллективные формы работы.

### **Формы организации и виды занятий:**

- беседа;
- тестирование;
- двусторонняя игра, с соблюдением основных правил;
- соревнования;
- контрольные нормативы.

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

### **Задачи программы:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у учащихся необходимые теоретические знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его

преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		тест
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1		тест
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		тест
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1		тест
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		тест
6	Общая и специальная физическая подготовка	20		8	тест
7	Основы техники и тактики игры	67		47	анализ игры
8	Учебные игры и соревнования	10		8	анализ соревнований
	Итого:	68	5	63	

### Содержание учебного плана

#### *Перемещения:*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча:*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).  
 Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).  
 Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.  
 Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча:*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары:*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча:*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов:*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры:*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты:*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка:*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика:*

Судейство учебной игры в волейбол.

## **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;

- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	–	–
	Подача (любая): из 10 попыток	–	–	7	8
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–	3	4	5
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	9	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	теоретическое занятие	выполнение заданий
2	9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	практическое занятие	контроль тренировочной деятельности (КТД)
3	9	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
4	9	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	2	практическое занятие	КТД
5	9	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
6	9	Поддача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
7	10	Поддача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
8	10	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
9	10	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
10	10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	2	практическое занятие	КТД
11	11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
12	11	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	2	практическое занятие	КТД
13	11	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2	практическое занятие	КТД
14	12	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	2	практическое занятие	КТД
15	12	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
16	12	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
17	12	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	практическое занятие	КТД
18	12	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
19	1	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом	2	практическое занятие	КТД

		на грудь. Учебная игра.			
20	1	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	2	практическое занятие	КТД
21	2	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
22	2	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
23	2	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	практическое занятие	КТД
24	2	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
25	3	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
26	3	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
27	3	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
28	3	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2	практическое занятие	КТД
29	4	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2	практическое занятие	КТД
30	4	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	2	практическое занятие	КТД
31	4	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
32	5	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	2	практическое занятие	КТД
33	5	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2	практическое занятие	КТД
34	5	Система игры в защите. Соревнования.	3	соревнования	контроль соревновательной деятельности
		Итого:	68		

### Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств	кол-во
	<b>информационное обеспечение:</b>	
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1

2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)	1
3	Дидактические материалы по основным разделам	1
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	1
5	Методические издания по физической культуре для учителей	1
6	Аудиозаписи	2
7	Мультимедийный компьютер	1
	<b>алгоритмы деятельности:</b>	
8	Стенка гимнастическая	1
9	Скамейка гимнастическая	4
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи, набивные	10
11	Палка гимнастическая	10
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	10
13	Скакалка	10
14	Табло перекидное	1
15	Стойки волейбольные настенные	2
16	Обруч	10
17	Форма игровая	10
18	Сетка волейбольная	1
19	Аптечка	1
20	Конус сигнальный	4
21	Насос ручной	1
22	Секундомер	1
23	Площадка игровая волейбольная (в спортзале)	1
	<b>контрольно-измерительные материалы:</b>	
24	тест	1

### Литература для учителя

1. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
- 7.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колодницкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012

8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

### **Литература для обучающихся**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
- 6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.