

ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»  
на школьном методическом объединении  
классных руководителей  
протокол №1  
«30» августа 2023г.

«Согласовано»  
\_\_\_\_\_/ Сложева Л.В.  
заместитель директора по ВР  
«31» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
\_\_\_\_\_/ Трошина Л. А.  
директор МБОУ «Озерочумская ООШ»  
«31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Волейбол»**

**Уровень программы:** *ознакомительный*  
**Срок реализации программы:** 1 год 144 часа  
**Возрастная категория:** 11-15 лет.  
**Состав группы:** *до 12 человек*  
**Форма обучения:** *очная*  
**Вид программы:** *модифицированная*  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 28837

Автор-составитель:  
*Педагог дополнительного образования  
Трошин Н. И.*

п. Озеро Учум 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи
- 1.3 Планируемые результаты

### **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы
- 2.4. Методические материалы

### **Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»**

- 3.1. Формы аттестации
- 3.2. Оценочные материалы
- 3.3. Список литературы

## Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.  
Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

### **1.2. Цель и задачи программы.**

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

### **1.3. Планируемые результаты.**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Учебный план.**

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Теоретические знания	5 ч
2.	Общефизическая подготовка	20 ч.
3.	Специальная физическая подготовка	36 ч.
4.	Техническая подготовка	25 ч.
5.	Тактическая подготовка	25 ч
6.	Интегральная (игровая) подготовка	33 ч.
7.	Итого	144 ч.

### 2.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2023-2024	15.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 занятия в неделю по 2 академических часа (продолжительность одного часа – 40 мин)	Май 2024 г

### 2.3. Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	2		2
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	4	4	
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	4	4	
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	4	4	
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	4	4	
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	4	4	
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	4	4	
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	4	4	
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	4	4	
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	4	4	
11.	Нижняя прямая подача.	2	2	
12.	Верхняя прямая подача.	2	2	
13.	Учебная игра Волейбол.	20	20	
14.	Подача в прыжке.	4	4	
15.	Прямой нападающий удар (по ходу).	4	4	
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево).	4	4	
17.	Прием мяча снизу двумя руками .	4	4	
18.	Прием мяча сверху двумя руками.	4	4	
19.	Прием мяча, отраженного сеткой.	4	4	

20.	Совершенствование техники приема мяча.	4	4	
21.	Учебная игра Волейбол.	4	4	
22.	Одиночное блокирование.	4	4	
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	4	4	
24.	Страховка при блокировании.	4	4	
25.	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	4	4	
26.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	2	1	1
27.	Групповые тактические действия в нападении, защите.	4	4	
28.	Командные тактические действия в нападении, защите.	4	3	1
29.	Двухсторонняя учебная игра.	4	4	
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	4	4	
31.	Игры развивающие физические способности.	4	4	
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2	2	
33.	Судейство учебной игры в волейбол.	4	3	1
34.	Игра Волейбол.	6	6	
	Итого:	144	139	5

## 2.Содержание программы.

### Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

### Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

### Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

### Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

### Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

#### **Передачи мяча.**

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

#### **Командные действия.**

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

#### **Приём подачи.**

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

#### **Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.**

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

#### **Подача мяча.**

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

#### **Атакующие удары.**

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

#### **Игра в защите. Блокирование.**

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

#### **Упражнения на развитие прыгучести.**

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.

2. Прыжки из глубокого приседа.

3. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бёдра).

#### **Игра в нападении.**

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

#### **Комплексные технические упражнения.**

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

#### **Групповые действия волейболистов.**

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

## **2.4. Методические материалы**

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с



гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

### **Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»**

#### **3.1. Форма аттестации.**

Контрольные нормативы.

#### **3.2. Оценочные материалы.**

##### **Контрольно-переводные нормативы**

##### **Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе**

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	Уровень		
			низкий	средний	высокий
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

### 3.3. Список литературы.

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.

## Поурочное планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	План	Факт		
1.			Правила и судейство игр по волейболу. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2
2.			Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2
3.			Перемещение в стойке приставными шагами.	2
4.			Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	2
5.			Сочетание способов перемещений.	2
6.			Сочетание способов перемещений. Учебная игра в волейбол.	2
7.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх.	2
8.			Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Учебная игра.	2
9.			Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх.	2
10.			Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Учебная игра.	2
11.			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
12.			Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2
13.			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2
14.			Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Учебная игра.	2
15.			Передача мяча снизу двумя руками над собой.	2
16.			Передача мяча снизу двумя руками над собой. Учебная игра.	2
17.			Передача мяча снизу двумя руками в парах.	2
18.			Передача мяча снизу двумя руками в парах. Учебная игра.	2
19.			Нижняя прямая подача.	2

20.		Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
21.		Верхняя прямая подача.	2
22.		Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2
23.		Учебная игра в волейбол.	2
24.		Учебная игра в волейбол.	2
25.		Подача в прыжке.	2
26.		Подача в прыжке. Учебная игра.	2
27.		Прямой нападающий удар (по ходу).	2
28.		Прямой нападающий удар (по ходу). Учебная игра.	2
29.		Нападающий удар с переводом вправо (влево).	2
30.		Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра.	2
31.		Прием мяча снизу двумя руками.	2
32.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	2
33.		Прием мяча сверху двумя руками.	2
34.		Прием мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	2
35.		Прием мяча, отраженного сеткой.	2
36.		Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	2
37.		Совершенствование техники приема мяча.	2
38.		Совершенствование техники приема мяча. Учебная игра.	2
39.		Учебная игра Волейбол.	2
40.		Учебная игра Волейбол.	2
41.		Одиночное блокирование.	2

42.		Одиночное блокирование. Учебная игра.	2
43.		Групповое блокирование (вдвоем, втроем).	2
44.		Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра.	2
45.		Страховка при блокировании.	2
46.		Страховка при блокировании. Учебная игра.	2
47.		Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
48.		Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2
49.		Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	2
50.		Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	2
51.		Групповые тактические действия в нападении, защите.	2
52.		Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	2
53.		Учебная игра в волейбол.	2
54.		Учебная игра в волейбол.	2
55.		Командные тактические действия в нападении, защите.	2
56.		Командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	2
57.		Двухсторонняя учебная игра.	2
58.		Двухсторонняя учебная игра.	2
59.		Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	2
60.		Учебная игра.	2
61.		Игры развивающие физические способности.	2
62.		Игры развивающие физические способности. Учебная игра в волейбол.	2

63.		Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	2
64.		Развитие выносливости, гибкости.	2
65.		Судейство учебной игры в волейбол.	2
66.		Судейство учебной игры в волейбол.	2
67.		Игра в волейбол.	2
68.		Игра в волейбол.	2
69.		Игра в волейбол.	2
70.		Игра в волейбол.	2
71.		Игра в волейбол.	2
72.		Игра в волейбол.	2
ИТОГО:			144