

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с кадетскими классами»

Принята  
педагогическим советом,  
протокол №17 от 08.06.2023

Утверждена  
Приказом директора  
МБОУ «СОШ №2 с кадетскими классами»  
от 07.07.2023 №01/895



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

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Ордин П.Н., учитель физической  
культуры

г. Великий Устюг

2023 год

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность**, предназначена для работы с обучающимися 5-9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Волейбол» школьной программы.

Программа составлена в соответствии:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Паспорт национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16);
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Устав МБОУ «СОШ № 2 с кадетскими классами»

**Новизна дополнительной образовательной** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала.

**Актуальность** программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность:** волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые

во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Категория и возраст детей:** Программа предназначена для обучающихся 11 -15 лет.

**Срок реализации:** Программа «Волейбол » рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий.**

Количество часов в неделю – 3 часа.

Периодичность занятий в неделю – 2 раза

Продолжительность занятия – 1 и 2 часа.

Количество учебных недель -34

**Формирование группы:** В учебную группу зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий волейболом. Набор производится до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам. Формирование осуществляется в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав группы -15 человек.

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

**Задачи:**

- ✓ дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ✓ способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- ✓ изучить основы техники и тактики игры;
- ✓ развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- ✓ развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- ✓ развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- ✓ развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- ✓ подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Отличительная особенность дополнительной образовательной программы**  
Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

- ✓ Групповые учебно-тренировочные занятия;
- ✓ Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- ✓ Восстановительные мероприятия;
- ✓ Участие в соревнованиях;
- ✓ Зачеты, тестирования;

**Методы обучения на занятиях:**

- ✓ Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- ✓ Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- ✓ Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- ✓ Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

**Ожидаемые результаты:**

После окончания обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

После окончания *второго года* обучения учащийся должен:

**знать:**

- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

**уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия «скидки»;
- в совершенстве владеть двухсторонней игрой.

**Итоги реализации программы:** участие в соревнованиях, товарищеских встречах, сдача контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов:** программа предусматривает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

*Вводный (предварительный) контроль* - для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях. Данный контроль может проводиться в форме анкетирования детей, контрольных тестов по физической подготовке.

*Текущий контроль* проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

*Промежуточная аттестация* – 1 раз в полгода – зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке.

*Итоговая аттестация* - диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания каждого года обучения в форме обычного занятия, зачета, участие в соревнованиях различного уровня.

### Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
	Введение (начальная диагностика)	1	1		тестирование
1.	Общезначительная подготовка	16	2	14	тестирование
1.1.	Общеразвивающие упражнения				
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах				
1.3.	Спортивные и подвижные игры				
2.	Специальная физическая подготовка	16	2	14	тестирование
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы				
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц				
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести				
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости				
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
3.	Техническая подготовка	38	2	36	тестирование
3.1.	Приемы и передачи мяча				
3.2.	Поддачи мяча				
3.3.	Стойки				
3.4.	Нападающие удары				
3.5.	Блокирование				
4.	Тактическая подготовка	28	2	26	тестирование
4.1.	Тактика подач				

4. 2.	Тактика приёмов и передач				
5.	Правила игры(конечная диагностика)	3	2	1	зачет
	Итого:	102	11	91	

### Содержание учебного (тематического)

**Введение:** История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

#### Общая физическая подготовка

*Теория:* Значение ОФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

#### Специальная физическая подготовка

*Теория:* Значение СФП в подготовке волейболистов.

*Практика:* **Упражнения на развитие силы.** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. **Упражнения на развитие ловкости.** Бег через барьеры различной высоты. Бег на скорость различными способами с изменением направления. По наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках. Вращение мяча на шнуре на разной высоте - подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур.

**Упражнения на развитие гибкости.** Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером. Пружинистые выпады вперед и в стороны. Круговые движения тазом. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движения.

**Упражнения на развитие прыгучести.** Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом. Серия прыжков на мягкой опоре. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара.

#### Техническая подготовка

*Теория:* Значение технической подготовки в волейболе.

*Практика:*

*Овладение техникой передвижений и стоек.*

*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

*Нападающие удары.* Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).



*Овладение техникой подачи.* Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### **Тактическая подготовка**

*Теория:* Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

*Практика: Индивидуальные действия:* выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

*Командные действия.* Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

*Тактика защиты.* Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

#### **Психологическая подготовка**

*Теория:* Способы регуляции психического состояния.

*Практика:* Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика)

#### **Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

#### **Методы проведения занятий.**

**Словесные:** беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

**Наглядные:** показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях). Рисунки, плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи, видеоматериалы, слайды, фотографии.

**Практические:** методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами- в целом и по частям.

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы подведения итогов.

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях области, района и школы.

#### **Формы проведения занятий:**

1. Практические занятия;
2. Эстафеты;
3. Подвижные игры;
4. Спортивные соревнования;
5. Физкультурные праздники;
6. Обучающие и двусторонние игры;

## 7. Товарищеские встречи.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

### ***Технологии, используемые при реализации программы:***

*Здоровьесберегающие технологии* - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего* обучения является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые *технологии*. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

### **Материально-техническое оснащение секционных занятий по волейболу**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### **Спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 12 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;
- Спортивные снаряды:
- гимнастические скамейки – 8 штук;
- тренажеры;
- гимнастическая стенка – 12 пролетов.

## **Календарный план воспитательной работы**



№ п/п	Название мероприятия	события,	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День знаний		1 сентября	Торжественная линейка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Международный день пожилых людей	день	1 октября	Весёлые старты	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Всероссийский призывника	день	15 ноября	Конкурс «Вперёд Мальчишки»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4	Международный женский день	женский день	8 март	Турнир по волейболу среди школ города	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	День победы в Великой Отечественной войне		8 мая	Эстафета по улицам города	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

#### Используемая литература

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2011г.
5. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.
6. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
7. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
8. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.
9. Интернет-ресурсы.

