

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа п.Угловка»,  
Окуловский муниципальный район, Новгородская область**

<b>«Рассмотрено» на заседании МО</b>	<b>«Согласовано»</b>	<b>«Утверждаю»</b>
Учителей гуманитарного цикла Руководитель МО  _____	Заместитель директора по УВР  _____ Е. Ю. Кореник	Директор школы  _____ Н. А. Петрова
Протокол № от «___» _____ 20___ года	«___» _____ 20___ г.	Приказ № от «___» _____ 20___ г.

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

Уровень – базовый  
Возраст обучающихся: 13 – 17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 70

Автор составитель:  
Кузнецова Таисия Владимировна,  
учитель физической культуры

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

разработана в соответствии с

- Федеральным законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанными Министерством образования и науки России, Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» г. Москва, 2015 г.;

- Приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями от 30 сентября 2020 года №533);

- Уставом МАОУ СШ п.Угловка;

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 года.

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

#### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность (профиль) программы** – физкультурно-спортивная.

#### **Актуальность программы**

Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по волейболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

#### **Отличительные особенности программы**

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой волейбол,

придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 2 академических часа в неделю. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 35 недель (с учетом каникулярного времени). При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество 70 учебных часов.

**Форма обучения** – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, коллектив сформирован в группу учащихся возрастных категорий 13-17 лет (разновозрастные группы), являющийся основным составом секции волейбол. Состав команды переменный, в связи с окончанием школы воспитанниками объединения. Занятие включает в себя разминку, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу: одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности игры.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 70.

Количество часов и занятий в неделю – 2 учебных часа по 2 занятия в неделю.

Периодичность и продолжительность занятий – 40 минут с перерывом в 2-3 дня + соревнования.

### **Новизна программы**

Образовательная программа секции «Волейбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

- **первый уровень** результатов – приобретение школьниками знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видеоматериалов.

- **второй уровень** результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

- **третий уровень** результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами волейбольной техники, соревнования по волейболу.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - всестороннее развитие личности путём формирования физической культуры школьника посредством игры в волейбол.

Достижение **Цели** физического воспитания и, в частности, волейбола, обеспечивается решением основных **задач**, направленных на:

- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- определение уровня физической подготовленности;
- приобретение потребности в занятиях спортом;
- приобретение навыков коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т. ч. волейбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умения выполнять технические приемы волейбола в соответствии с возрастом;
- применение изученных тактических приемов игры в волейбол;
- повышение результативности участия в городской спартакиаде школьников.

**Личностные:**

- определение смысла влияния занятий спортом на здоровье;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Регулятивные:**

- постановка учебных задач в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составление плана и последовательности действий для достижения результата;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- технически правильное выполнение двигательных действий.

#### **Предметные:**

- выполнение упражнений;

- развитие технико-тактическим умениям.

#### **Метапредметные:**

- дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол.

- узнают об особенностях зарождения, истории волейбола;

- узнают о физических качествах и правилах их тестирования;

- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и правила его предупреждения;

- сумеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

- сумеют организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практик	
1	Правила игры «пионербол»	1	0,5	0,5	ОФП
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	0,5	0,5	Техника выполнения
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке	1	0	1	ОФП
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	0	1	Техника
5	Приём мяча двумя руками снизу	1	0,5	0,5	ОФП
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1	0,5	0,5	ОФП
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1	0	1	Техника выполнения
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	0,5	0,5	ОФП
9	Позиционное нападение. Учебная игра	1	0,5	0,5	ОФП
10	Комбинации из передвижений и остановок игрок Учебная игра.	1	0	1	Техника выполнения
11-15	Учебная игра с элементами соревновательной деятельности.	4	1	3	Соревнования
16-20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	4	1	3	ОФП
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1	0	1	ОФП
22	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству	1	0	1	Соревнования
23	Повторный инструктаж по технике безопасности Учебная игра	1	0,5	0,5	ОФП
23	Двусторонняя игра	1	0	1	Соревнования
25	Техника приема и передачи мяча. Игра.	1	0	1	ОФП
26	Техника приема и передача мяча. Игра	1	0	1	Техника выполнения
27-28	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра	2	0,5	1,5	ОФП
29-30	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2	0,5	1,5	ОФП
31-32	Приём мяча двумя руками снизу. Игра	2	0,5	1,5	Техника выполнения
33-34	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Игра	2	0,5	1,5	ОФП

35-36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Игра.	2	0,5	1,5	Техника выполнения
37-38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0,5	1,5	Техника выполнения
39-41	Позиционное нападение. Учебная игра	3	1	2	ОФП
42-45	Комбинации из передвижений и остановок игрок	4	1	3	Техника выполнения
46-48	Верхняя подача мяча. Игра.	3	0,5	2,5	ОФП
49-51	Нижняя подача мяча. Игра.	3	0,5	2,5	Техника выполнения
52-54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3	0,5	2,5	Техника выполнения
55-57	Верхняя подача, нижний прием. Игра.	3	0,5	2,5	Техника выполнения
58-60	Нападающий удар, нижний прием. Игра.	3	0,5	2,5	Техника выполнения
61-62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	0,5	1,5	Техника выполнения
63-64	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра.	2	0,5	1,5	Техника выполнения
65-69	Соревнование в группах	5	1	4	Соревнование
70	Соревнование. Итоговое занятие	1	0	1	Соревнование
	Всего:	70	15	55	

#### 1.4. Планируемые результаты

- Достижение высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

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

#### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на 20__-20__ учебный год						
Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Прод-сть каникул	Даты начала и окончания учебных периодов/этапов			
			Осенние каникулы	Зимние каникулы	Весенние каникулы	Летние каникулы

№ п/п	Наименование темы	Дата		
		Кол-во часов	План	Факт
1	Правила игры «пионербол»	1		
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		
3	Стойка игрока. Перемещение в сойке. Игра.	1		
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра.	1		
5	Приём мяча двумя руками снизу. Игра.	1		
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		

7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
9	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		
11-15	Учебная игра с элементами соревновательной деятельности.	4		
16-20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	4		
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		
22	Игра в волейбол с привлечением учащихся к судейству	1		
23	Повторный инструктаж по технике безопасности. Учебная игра	1		
23	Двусторонняя игра.	1		
25	Техника приема и передачи мяча. Игра.	1		
26	Техника приема и передача мяча. Игра.	1		
27-28	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Игра.	2		
29-30	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Игра.	2		
31-32	Приём мяча двумя руками снизу	2		
33-34	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2		
35-36	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2		
37-38	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
39-41	Позиционное нападение. Учебная игра	3		
42-45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Игра.	4		
46-48	Верхняя подача мяча. Игра.	3		
49-51	Нижняя подача мяча. Игра.	3		
52-54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	3		
55-57	Верхняя подача, нижний прием. Игра.	3		
58-60	Нападающий удар, нижний прием. Игра.	3		
61-62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2		
63-64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	2		
65-69	Соревнование в группах	5		
70	Соревнование. Итоговое занятие	1		
	Итого:	70		

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешного освоения программы необходимо:

### Методическое обеспечение

- **материально-техническое обеспечение** – спортивный зал: минимальные размеры 24\*12м. Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастическая стенка - 1 шт.
4. Гимнастические скамейки - 10шт.
5. Гимнастические маты - 3шт.
6. Скакалки- 5 шт.
7. Мячи набивные (масса 1кг) - 3шт.
8. Мячи волейбольные – 2 шт.
9. Рулетка- 1 шт.

- **информационное обеспечение** – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

- **кадровое обеспечение** – педагог, занятый в реализации программы, должен соответствовать профилю объединения, иметь соответствующую квалификацию. Программа предназначена для учащихся, желающих получить начальные знания в области спортивных игр, приобрести опыт участия в соревнованиях. При отборе детей важно учитывать состояние здоровья, медицинские показания (не ниже I и II групп здоровья).

### **2.3. Формы аттестации**

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

### **2.4. Оценочные материалы**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **2.5. Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – очно. Методы обучения - словесный, наглядный практический, и воспитания - убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая на основании категории обучающихся с медицинскими показаниями не ниже I и II групп здоровья.

Формы организации учебного занятия - мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, встречи с участниками других спортивных объединений, обмен опытом.

Педагогические технологии – в программе используются:

- технология индивидуализации обучения (отработка технического приёма),
- технология группового обучения (круговая тренировка),
- технология коллективного взаимообучения, когда участники коллектива помогают друг другу в освоении технических элементов.
- технология коллективной творческой деятельности.
- технология разноуровневого обучения:

**1. Стартовый уровень.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы:

- 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;

**2. Базовый уровень.** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы:

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;

**3. Продвинутый уровень.** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно



узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы:

- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

#### **Алгоритм учебного занятия**

Беседы, практические занятия, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования, товарищеские встречи.

**Дидактические материалы** – видеоматериалы, наглядное пособие.

#### **2.6. Список литературы**

1. Авторы: М. А. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, В. А. Соколкина, Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З. В. Гребенщикова, А. Н. Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

#### **Приложения**

##### Теория.

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

##### Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

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 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; 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 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

#### Тактическая подготовка.

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

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие 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.

#### Общездоровья подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

#### Соревнования.

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.