


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»

Принято:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждено:  
приказ № 123 от 30.08.2024 г.  
директор  И.В.Проничева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»  
на 2024-2025 уч.год**

**Возраст детей: 15-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработала: учитель физической культуры

Филиппов Алексей Александрович

п. Сазоново

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устава МБОУ «Сазоновская СОШ»

Данная программа предоставляет доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

**Актуальность** программы «Волейбол» состоит в решении проблемы в более качественном физическом развитии детей по волейболу, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т.к. количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими

приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия волейболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительной особенностью** данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная;

**Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности** – комплексная;

**Формы организации образовательной деятельности:** занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и районного уровня.

**Возраст детей** - 15-17 лет. Количество обучающихся в группе – до 15 человек

**Объем программы** –68 часа;

**Форма обучения** - очная;

**Режим занятий** – 2 занятие в неделю по 40 мин.

**Срок реализации программы**- 1 год, с 01.09.2024 по 31.05.2025

**Цель программы:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в волейбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

**Образовательные:**

формирование необходимых теоретических знаний;

обучение технике и тактике игры;

обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

### **Воспитательные:**

воспитание моральных и волевых качеств;

выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

### **Развивающие:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

совершенствование навыков и умений игры.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:  
самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации,

выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- участвовать в соревнованиях по волейболу;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений по волейболу и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- знание об истории волейбола и развития его в нашей стране,

- овладение техникой и тактикой игры, - умение применять технику и тактику в тренировочной и соревновательной деятельности

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- способность излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	теория	практика	всего	Формы контроля, промежуточной аттестации
1. Основы знаний.	4		4	опрос
2. Общая физическая подготовка.	2	14	16	зачет по нормативам
3. Специальная физическая подготовка.	2	13	15	зачет по нормативам
4. Техническая и тактическая подготовка	2	23	25	зачет по нормативам
5. Правила игры.	1	4	5	тест
6. Товарищеские матчи и турниры.		3	3	соревнования
<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	

### Содержание курса

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе **«Основы знаний»** представлен материал по истории возникновения и развития волейбола, правила соревнований.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе **«Техника и тактика игры»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

#### 2.1 ОФП

ОРУ, челночный бег, бег 30 и 60м, прыжки через скакалку, подтягивание на перекладине, специально-беговые упражнения, подвижные игры, бег до 3000м, 6-ти минутный бег, бег 20м из различных и.п., эстафеты, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в глубину и в высоту.

## 2.2 СФП

Броски набивных мячей 1-3 кг из различных и.п., имитация нападающего удара с резиновым амортизатором, прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов, прыжки на 2-х ногах у гимнастической стенки, прыжки вверх с поворотом на 90, 180, градусов, челночный бег, передачи мяча 2-мя руками сверху в парах на время, выпрыгивание вверх из приседа и полуприседа, выполнение волейбольной комбинации на время.

## 2.3 Техническая подготовка

Техника перемещений (бег правым и левым боком, спиной вперед, с изменением скорости и направления).

Техника передачи и приема мяча 2-мя руками сверху.

Техника передачи и приема мяча 2-мя руками снизу

Техника нижней прямой подачи.

Техника верхней прямой подачи.

Техника прямого нападающего удара.

Техника обводящего нападающего удара.

Техника одиночного и группового блокирования.

## 2.4. Тактическая подготовка

**Индивидуальные тактические действия** (перемещения по площадке без мяча, выбор позиции, предугадывание действий соперника, выполнение основных технических действий).

**Групповые тактические действия**

1. Игра первым и вторым темпом

2. Выполнение комбинаций:

А) прием и передача мяча в зону 3 – передача мяча в зону 4 (2) – нападающий удар;

Б) прием и передача мяча в зону 4(2) – передача мяча в зону 4(2) – нападающий удар;

3. Выполнение обманных ударов.

4. Подстраховка.

5. Выбор способа и места блокирования.

Командные тактические действия

1. Расстановка игроков на площадке, номера зон.

2. Система игры в нападении через связующего игрока передней линии.

3. Система игры в нападении через связующего игрока выходящего с задней линии.

4. Система игры в нападении с первых передач и откидок.

## 2.5 Основы знаний

История возникновения и развития волейбола, значение волейбола, правила игры в волейбол, правила организации и проведения соревнований, судейская

практика, первая медицинская помощь при травмах, волейбол в нашей стране и в мире, правила организации самостоятельных занятий волейболом, самоконтроль при занятиях ОФП СФП, пульсометрия и хронометраж.

### Планируемые результаты

- освоение техническими приемами в процессе перехода к двухсторонней игре;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение тактики игры.

### Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16.30-17.15	Лекция	2	История возникновения игры «Волейбол». Правила игры. Техника безопасности во время занятий.	кабинет	опрос
2	сентябрь	16.30-17.15	лекция	2	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом и спиной вперед. Сдача контрольных нормативов по технической подготовке. Учебная игра.	кабинет	
3	сентябрь	16.30-17.15	Лекция	2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты,	кабинет	



					прыжки вверх). Учебная игра.		
4	сентябрь	16.30-17.15		2	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах, вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	кабинет	опрос
5	сентябрь	16.30-17.15	Учебная игра	2	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах, вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	Кабинет	
6	сентябрь	16.30-17.15	лекция	2	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах, вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	Кабинет	опрос
7	сентябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу над собой. Учебная игра.	Спортивный зал	
8	сентябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах, тройках. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
9	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Приём и передача мяча двумя руками снизу в зоны 2,3,4. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
10	октябрь	16.30-17.45	Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
11	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
12	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
13	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	

14	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	
15	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	
16	октябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
17	ноябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	соревнования
18	ноябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
19	ноябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Спортивный зал	
20	ноябрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра.	Спортивный зал	
21	ноябрь	16.30-17.15	Лекция	2	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра.	Кабинет	
22	ноябрь	16.30-17.15	Лекция	2	Одиночное блокирование. Учебная игра.	кабинет	опрос
23	ноябрь	16.30	Практическое занятие	2	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Спортивный зал	
24	декабрь	16.30	Практическое занятие	2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра.	Спортивный зал	
25	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Учебная игра.	Спортивный зал	зачет

26	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Страховка при блокировании.	Спортивный зал	
27	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	
28	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	
29	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
30	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	
31	декабрь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Групповые, командные тактические действия в нападении, защите. Учебная игра.	Спортивный зал	
32	январь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Круговая тренировка. Учебная игра.	Спортивный зал	зачет
33	январь			2	Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.		
34	январь	16.30-17.15	Практическое занятие	2	Турнир по волейболу среди учащихся 9-11 классов	Спортивный зал	
Итого:					68 час.		

**Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение.**

Мячи волейбольные;

Насос с иглой для надувания мячей;

Сетка для переноса и хранения мячей;

Сетки для волейбольных ворот;

Жилетки игровые разного цвета;

Конусы;

Фишки;

Свисток судейский;

Секундомер.

### **Кадровое обеспечение:**

Секцией «Волейбол» руководит педагог с высшим образованием, учитель физкультуры.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности воспитанников используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3. Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4. Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5. Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

-диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;

в течение года – контрольное тестирование по итогам обучения, зачет по нормативам, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

### Оценочные материалы

№	Контрольный норматив	Возраст	
		8 лет	9 лет
		Результат	
1	Бег 30 м (сек)	6,0	5,6
2	Прыжок в длину с места (см)	150	155
3	Челночный бег 3 по 10м (сек)	9,0	8,5
4	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,5	7,0
5	Удар по мячу ног. на точн. (число попаданий)	4	5
6	Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	6

### Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании	1.1. Знания названий атрибутов технических и тактических элементов и умение их показывать	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	

	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1.Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3.Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3.Игровой метод, мотивация, личный пример, метод одобрения, метод
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1.Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4.Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1.Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2.Самообслуживание, гигиена	5.Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

### Список литературы для педагога:

1.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. «Футбол». – 3-е изд.испр.доп.-М: Физкультура и спорт, 2002

2.Лебедев Л.Г. «Все о футболе.Справочник»-М.: Советский спорт, 2003

3.Футбол:Правилаигры.-М.:Физкультура и спорт,2003

4.Лях В.И. ЗданевичА.А.Комплексная программа физического воспитания учащихся/Программы общеобразовательных учреждений.-М:Просвещение,2011

5.Сборник авторских программ педагогов- победителей конкурса «Сердце отдаю детям», М.2001

6.Спортивные игры.Подред.А.Комарова и В.Хомутского.М.:Физкультура и спорт,2010

#### **Список литературы для учащихся:**

1.Литвтов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся.- М:Просвещение, 2007

2.Клусов Н.П.,ЦурканА.А.Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся.- М:Просвещение, 2004

Опубликовано 14.10.16 в 20:03