

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Администрация Тюхтетского муниципального округа**

**МБОУ " Тюхтетская СШ № 2"**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
школы по УР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_  
Зинович Т.Н.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Демко М.Л..  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Тимотыш А.Н.  
Приказ № 01-04-112  
от «31» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 года

Автор – составитель:  
А.Ю. Вишняков  
педагог дополнительного образования

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **Пояснительная записка**

Направленность программы – **«Волейбол» физкультурно- спортивная.**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

### **Уровень сложности.**

Базовый -на данном уровне подготовки занимаются дети, прошедшие стартовый уровень и успешно сдавшие итоговые нормативы. Проводиться физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, формирование гражданственности, подготовка организма к соревнованиям, участие в деятельности объединения, в качестве судьи, инструктора.

### **Актуальность программы**

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими причинами: доступностью игры для различного возраста, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитание моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи, простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок выполняет задания с учетом действий своих партнеров.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно- половые 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.

### **Новизна программы**

состоит в том, что условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; работать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать правильное решение. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности,

целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Программа предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

**Адресат программы.** Возраст обучающихся по программе 11-17 лет (мальчики, девочки). Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. В объединение принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Форма обучения:** Очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Особенности организации образовательного процесса на первом году обучения изучение правил, тактике и технике по волейболу.

**Объём и срок освоения программы.** Срок реализации – 1года, количество учебных часов в год – 144, количество часов, необходимых для освоения программы – 144 ч.

**Режим занятий.** Режим учебных занятий соответствует нормам САН ПиН, 2 занятия в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 минут с 15 минутным перерывом.

**Цель программы:** изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

#### ***Обучающиеся***

- Научить правилам;
- Научить технике приема мяча сверху и снизу
- Научить выполнять подачу
- Научить тактике игры

#### ***Развивающие***

- развивать интерес к занятиям в спортивном зале;
- развивать мышление, внимание, зрительную память;
- развивать навыки само страховки;

#### ***Воспитательные:***

- прививать интерес к занятию спортом;
- воспитывать моральные качества, аккуратность;
- воспитать умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, аккуратное отношение к инвентарю;
- прививать основы культуры спорта;
- воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи.

### **Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

«Волейбол»

144 часа в год

1 год обучения. 4 часа в неделю)

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	5	5	-
2. Техническая подготовка 79 часов				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка.	35	-	35
2.2	Техника игры.	35	3	32
2.3	Организация и участие в соревнованиях.	9	-	9
3. Тактика игры 60 часов				
3.1.	Тактика действия в игре	37	4	33
3.2.	Инструкторская и судейская практика.	9	2	7
3.3.	Итоговое занятие.	14	-	14
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>114</b>	<b>130</b>

### Содержание образовательной программы

#### 1 год обучения

#### Тема 1 Вводное занятие.

##### Инструктаж по технике безопасности.

Ознакомление уч-ся с историей волейбола и с правилами игры в волейбол на занятиях. Правила поведения учащихся на занятиях и предупреждение травм.

Гигиенические требования.

#### Тема 2 Правила игры

Изучение техники игры. Техника перемещений. Бег, ходьба, приставные шаги, прыжки, остановки, повороты. Приставные шаги. Прыжки. Остановка. Поворот. Техника нападения. Товарищеская встреча. Совершенствование изученных ранее приемов. Прием мяча сверху. Прием мяча снизу.

Совершенствование правил и техники игры в игровой ситуации.

Совершенствование приемов и передач мяча руками.

#### Тема 2.1 Общая и специальная физическая подготовка

Ознакомление уч-ся с верхней боковой подачей. Развитие силы, ловкости, координацию движений и быстроту реакций. Совершенствование элементов техники и правил игры. Развитие физических качеств. Совершенствование правил и техники игры. Передачи. Передача мяча сверху. Развитие физических качеств.

### **Тема 2.2 Техника игры**

Развитие ловкости, силы, координации. Изучение бокового атакующего удара, атакующего удара с задней линии. Развитие физических качеств. Изучение одиночного и парного блокирования. Совершенствование в игровой ситуации. Подача в прыжке. Техника защиты. Стойка с выставленной ногой вперед. Стойка с расположением стоп на одной линии. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств.

### **2.3 Организация и участие в соревнованиях**

Выбор места для выполнения передачи. Выбор места для выполнения подачи. Чередование способов передач. Выбор способов приема мяча.

Передача на игрока нападения. Вторая передача нападающему на линии. Имитация второй передачи. Контрольные нормативы. Контрольные нормативы. Соревнования.

### **Тема 3.1 Тактика действия в игре**

Обучение командным тактическим действиям. Совершенствование в игре. Блокирование. Прием мяча в движении. Изучение тактики игры.

Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия: «отдай мяч выходи».

Тактическая подготовка. Индивидуальные тактические действия.

### **Тема 3.2 Инструкторская и судейская практика**

Тактика защиты. Товарищеская встреча. Индивидуальные действия. Групповые взаимодействия. Групповое блокирование по ходу. Блокирование с переводом мяча в зону. Групповое блокирование. Подстраховка. Переключения.

Товарищеская встреча.

### **Тема 3.3 Итоговое занятие**

Открытое занятие; соревнование.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель в 2024-2025 учебном году: 36 недель

Количество учебных недель в первом полугодии: 16 (02.09.24-31.12.24)

Количество учебных недель во втором полугодии: 20 (09.01.2025-31.05. 25)

Количество учебных дней в учебном году: 72

Даты начала и окончания учебного года с 02.09.2024г. по 31.05.2025г.

Каникулы:

01.01.2025-09.01.2025г.

01.06.2025-31.08.2025 г.

	1 полугодие			2 полугодие			Всего часов
	период	кол-во часов	кол-во недель	период	кол-во часов	кол-во недель	
1 год обучения	11.09-24 28.12.24	64	16	13.01.25 - 28.05.25	80	20	144
2 год обучения							
3 год обучения							
Сроки проведения аттестации							

	1 полугодие	2 полугодие	
1 год обучения	16.12.24	14.05.25	
2 год обучения			
3 год обучения			

**Условия реализации программы**  
**Материально-техническое обеспечение.**

Для реализации образовательной программы на всех этапах учебнотренировочного процесса необходимы:

1. Зал спортивный для занятий ОФП, СФП и проведения тренировок.
2. Секундомер.
3. Сетка волейбольная – 3 шт
4. Мячи волейбольные – 30 шт.
5. Мячи набивные по 1 – 3 кг. – 15 шт.
6. Гантели 0.5 – 1 кг. – 15 шт.
7. Скакалки гимнастические – 15 шт.
8. Теннисные мячи- 30 шт.
9. Гимнастические маты.
- 10.Силовые тренажеры.
- 11.Гимнастические скамейки-3 шт.
- 12.Наглядные пособия.
- 13.Правила игры.
- 14.Свисток.
- 15.Счетное табло

**Информационное обеспечение.**

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

интернет ресурсы: <http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

Вид контроля	Цель проведения	Время проведения	Форма проведения
входной контроль	определение уровня развития обучающихся на начальном этапе реализации образовательной программы	в начале 1-го года обучения (сентябрь)	Тестирование
текущий аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков	в течение учебного года: в конце изучения раздела	Контрольные упражнения, участие в соревнованиях.
промежуточная аттестация	определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение промежуточных результатов обучения	в конце первого и второго полугодия (декабрь)(Май)	Тестирование, контрольные нормативы

Итоговая аттестация	определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы	в конце курса обучения (в конце 3-го года обучения; май)	Тестовые нормативы
---------------------	---	--	--------------------

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

Образовательные результаты, в соответствии с целью программы, демонстрируются в формах: контрольный норматив, соревнования.

#### **Организационные средства и средства контроля:**

Журнал посещаемости, карточки с вопросами соревнования, товарищеские встречи, судейство внутришкольных соревнований.

#### **Методические материалы**

Образовательная деятельность объединения строится согласно, программы, с применением педагогических технологий на основе лично - ориентированного подхода.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным способностям);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов).
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных физических программ).

#### **Формы и методы обучения.**

При планировании учебного занятия учитывается пол ребенка, возраст, физиологические биоритмы. Обязательным является ведение дневника тренировок. Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучаемого.

**Формы организации образовательного процесса:** теоретические, тренировочные и практические занятия, соревнования.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития атлетизма, гигиене, о врачебном контроле и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и о правилах проведения соревнований. Теоретические знания даются в форме бесед, устной инструкции, рассказов, объяснений, вопросов к детям. Овладение учебным материалом из практических тем программы сочетается с освоением учебных знаний и способов двигательной деятельности.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений.

#### **Система контроля и зачетные требования**

Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

#### **Список литературы для педагога:**

1. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998.
3. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004.
4. Медицинский справочник тренера. М., 2006.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2002.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002.
4. Энциклопедия «Аванта +», 2000.

#### **Электронные ресурсы:**

1. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot>- Воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.