

Комитет администрации Романовского района по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Закладинская средняя общеобразовательная школа»

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей  
«Точка роста»

Принята на заседании педагогического совета от «30»августа 2024года Протокол № 6	Утверждаю: Руководитель организации: _____ Галигузова И. М. «30»августа 2024 года
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
Физкультурно- спортивной направленности

Волейбол

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год:68 часа

Автор-составитель программы:  
педагог доп. образования Игошин В.Ю.

с. Закладное

2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.).

Программа разработана на основе пособия для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»

**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.

**Уровень ДООП:** базовый.

- **Вид ДООП:**
- Модифицированная программа

**Направленность ДООП:**

Физкультурно-спортивная

**Адресат ДООП:**

Программа «Футбол» адресована учащимся школы в возрасте 11-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

**Занятия в рамках программы проводятся в форме** тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность – один раз в неделю по три учебных часа.

**Срок и объем освоения ДООП:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 академических часа продолжительностью по 40 минут. Из них 50 часов практических и 18 час – теоретических часов.

**Форма обучения:**

Очная.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Предмет	
Волейбол	2 ч. в неделю, 68 ч. в год; Занятия проводятся раз в неделю: 2 академических часа продолжительностью по 40 минут с перерывами по 10 минут

## **Цель и задачи программы.**

формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в волей в доступной форме, без спортивного совершенствования.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

**Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:**

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего	Из них	
			часов	теория
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>1.</b>	<b>Общезначительная подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	3	1	2
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	3		3
1.3.	Спортивные и подвижные игры	4		4
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	4	1	3
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	4	1	3
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	4	1	3
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	1	3
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>7</b>	<b>19</b>
3. 1.	Приёмы и передачи мяча	3	2	3
3.2.	Подачи мяча	<b>40</b>	2	8
3.3.	Стойки	3	1	2
3.4.	Нападающие удары	5	1	4
3.5.	Блоки	5	1	4
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
4. 1.	Тактика подач	5	1	4
4.2.	Тактика приёмов и передач	5	1	4
<b>5.</b>	<b>Правила игры</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>Итого:</b>	<b>■68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>

## Календарный учебный график

### Учебно-тематическое планирование Волейбол

№	Тема	Количество часов	Форма контроля
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	3	
2	Стойка игрока (исходные положения)	4	
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	4	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	
5	Перемещение в стойке приставными шагами:	2	

	правым, левым боком, лицом вперед		
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	
7	Игровое занятие	2	
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
10	Эстафеты с различными способами перемещений	2	
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	
12	Верхняя передача мяча над собой	2	
13	Верхняя передача мяча над собой	2	
14	Игровое занятие.	2	
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	
16	Верхняя передача мяча в парах	2	
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	
18	Игровое занятие	2	
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	2	
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	
23	Игровое занятие	2	
24	Нижняя передача над собой	3	
25	Нижняя передача над собой	3	
26	Нижняя передача над собой	3	
27	Игровое занятие	3	
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3	
	Всего	68	

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

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

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:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

**Практика:** Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

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

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

**Введение:** Терминология в волейболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Общая физическая подготовка.

**Теория:** Методы и средства ОФП.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств. Упражнения на тренажёрах, футбол, баскетбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

**Практика:** Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

Техническая подготовка.

**Теория:** Характеристика техники сильнейших волейболистов.

**Практика:** Стойки и передвижения. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, кулаком, передача назад). Подачи снизу сверху и сбоку. Нападающие удары (прямые и по диагонали). Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

**Теория:** Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд

**Практика:** Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении. Групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся знают:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;



- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Уличная волейбольная площадка.
3. 2 волейбольные сетки
4. Настенные крепежи.
5. Волейбольные мячи 2 шт.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и

9. Компьютер с выходом в Интернет Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.-М: Просвещение, 2012. (Работаем по новым стандартам)»
2. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. - Омск: СибГАФК, 2002
5. Электронный журнал «Физкультура в школе» №7-12 2012.
6. Электронный журнал «Физкультура в школе» №1-8 2013.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие - Нижневартовск, 2001
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 20013.
10. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

## ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1-5,5	6,3-5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160-180	150-175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Тактико-техническая подготовка

№	Тест	Мальчики	Девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8

2	Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10).	7-9	6-8
5	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	По результатам выполнения	По результатам выполнения