

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»  
города Славгорода Алтайского края

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 13»  
г. Славгорода Алтайского края  
от «30» августа 2022 г.

Утверждено приказом  
директора  
МБОУ «СОШ №13»  
от 30 августа 2022 г. № 300



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:  
Жадан Сергей Анатольевич,  
учитель физической культуры

Славгород 2022 г.

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий)**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» относится к спортивно-оздоровительной направленности.

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся”
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Устав МБОУ «СОШ №13»

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы заключаются в реализации физического воспитания детей и подростков на основе знаний о физической культуре и игре «Волейбол», также самостоятельно приобретаемых в процессе выполнения данной программы.

### **Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2016г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2015г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Весь материал доступен для обучающихся и соответствует их уровню развития, т.к. включены элементы занимательности и игры, которые необходимы для познавательной деятельности.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Срок и объем освоения программы:**

1 год, 140 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 140 педагогических часов;

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные, разновозрастные, количество групп по годам обучения.

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;
- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
- организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия в течение 1 года. В каникулярное время, как правило, организуются соревнования, товарищеские встречи.

Срок реализации данной программы 1 год.

Состав группы 20 человек, возраст от 11 до 17 лет.

Каждое занятие предполагает организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности: физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в спортивном зале и на спортивной площадке, в актовом зале.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах начальной подготовки: выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, знание правил волейбола.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**ЗНАТЬ:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

#### УМЕТЬ:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;
- умение публичного выступления;

#### Тематическое планирование

| № п/п            | дата   | Темы   | Содержание занятия   |
|------------------|--|--|--|
| №1-2             | (2 часа) 1<br>неделя.                          | Инструктаж по<br>ТБ. История<br>развития<br>волейбола. | Становление волейбола как вида спорта.<br>Последовательность и этапы обучения<br>волейболистов. Общие основы волейбола.  |
| №3-4             | (2 часа) 1<br>неделя.                          | Правила игры и<br>методика<br>судейства.               | Правила игры и методика судейства соревнований.<br>Эволюция правил игры по волейболу. Упрощённые<br>правила игры. Действующие правила игры.<br>Методика судейства соревнований. Терминология и<br>жестикация.  |
| №5-6<br><br>№7-8 | (2 часа) 2<br>неделя.<br>(2 часа) 2<br>неделя. | Техническая<br>подготовка<br>волейболиста.             | Значение технической подготовки для повышения<br>спортивного мастерства. Основные задачи<br>технической подготовки. Особенности проведения<br>занятий в начальном периоде обучения технике.<br>Всесторонняя физическая подготовка –<br>необходимое условие успешного освоения техники<br>в начальном периоде обучения. Определения и<br>исправления ошибок. Задачи тренировочного<br>процесса. Показатели качества спортивной техники<br>(эффективность, экономичность, простота решения<br>задач , помехоустойчивость) Основы<br>совершенствования технической подготовки .<br>Методы и средства технической подготовки.<br>Контроль технической подготовки . |

|                     |   |  |   |
|---------------------|---|--|---|
| №9-10<br><br>№11-13 | (2 часа) 3<br>неделя. (3<br>часа) 3<br>неделя.  | Техника игры в<br>волейбол .   | Взаимосвязь техники нападения и защиты в<br>обучении и тренировке . Ознакомление техникой<br>игры. Последовательность , методы , методические<br>приёмы при обучении и совершенствовании<br>техники игры . Роль соревнований для проверки<br>технической подготовки игроков. Нормативные<br>требования и испытания по технической<br>подготовке. Техника игры , её характеристика .<br>Особенности современной техники волейбола ,<br>тенденции её дальнейшего развития.<br>Терминология. Техника нападения , техника<br>защиты . Взаимосвязь развития техники нападения и<br>защиты. |
| № 14-<br>18 №19-21  | (5часов)<br>4неделя<br>(3<br>часа) 5не<br>деля. | Перемещения и<br>стойки<br>в/б. Сочетания<br>способов<br>перемещений и<br>стоек с<br>техническими<br>приёмами. | Характеристика средств и методов , применяемых<br>при проведении общеразвивающих ,<br>подготовительных , подводящих и специальных<br>упражнений . Подбор упражнений при составлении<br>и проведении комплексов по физической<br>подготовке . Индивидуальный к занимающимся при<br>решении задач физической подготовки.  |
| №22-25              | (5часов)<br>6неделя.                            | Методика<br>тренировки<br>волейболистов.   | Подбор и применение упражнений для исправления<br>ошибок в технике игры. Подбора и проведения<br>упражнений для развития физических качеств.<br>Анализ средств и методов при обучении основным<br>техническим приёмам. Виды упражнений и методы<br>, применяемые при обучении . Применение<br>технических средств при обучении технике.   |
| №26-28              | (3часа) 7<br>неделя.                            | Стартовые<br>стойки.   | Устойчивая , основная; Статистическая стартовая<br>стойка; Динамическая стартовая стойка;   |
| №29-31              | (3часа)<br>8неделя.                             | Освоение<br>техники<br>перемещений,<br>стоек<br>волейболиста в<br>нападении                                    | Техника стоек, перемещений волейболиста в<br>нападении(бег ,ходьба, прыжки: толчком двумя с<br>разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).   |
| №32-34              | (3часа) 9<br>неделя.                            | Освоение<br>техники<br>перемещений ,<br>стоек<br>волейболиста в<br>защите.                                     | Техника стоек , перемещений волейболиста в<br>защите. Ходьба обычным шагом(бег), приставным<br>шагом(бег), скрестным шагом(бег), приставным<br>шагом(бег).Выпады: вперёд, в сторону. Остановки :<br>скачком, шагом, двумя сверху, вперёд( короткие,<br>длинные, средние) на месте.  |
| №35-39              | (5часов)<br>10неделя.                           | Обучение<br>технике нижней<br>прямой подачи.   | Подводящие упражнения для обучения нижней<br>прямой подаче; Специальные упражнения для<br>обучения нижней прямой подаче;  |
| №40-45              | (6часов)<br>11неделя.                           | Обучение<br>технике нижней<br>боковой подачи.  | Подводящие упражнения для обучения нижней<br>боковой подаче; Специальные упражнения для<br>обучения нижней боковой подаче;  |
| №46-49              | (4часа)<br>12неделя.                            | Обучение<br>технике верхней<br>прямой подачи.  | Подводящие упражнения для обучения верхней<br>прямой подаче; Специальные упражнения для<br>обучения верхней прямой подаче;  |
| №50-54              | (5часов)<br>13неделя.                           | Обучение<br>технике верхней<br>боковой подачи.   | Подводящие упражнения для обучения верхней<br>боковой подаче; Специальные упражнения для<br>обучения верхней боковой подаче;  |

|        |                                    |  |   |
|--------|------------------------------------|--|---|
| №55-59 | (5часов)<br>14неделя.              | Обучение укороченной подачи.   | Специальные упражнения для обучения укороченной подаче; Подача на точность;   |
| №60-63 | (4часа)<br>15неделя.               | Обучения технике верхних передач.  | Техника передачи двумя сверху. Техника передачи в прыжке над собой, назад(короткие, средние, длинные). Двумя с поворотом, без поворота одной рукой.   |
| №64-67 | (4часа)<br>16неделя.<br>17неделя.  | Обучения технике передач в прыжке(отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | Подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; Специальные упражнения в парах на месте; Специальные упражнения в парах с перемещением; Специальные упражнения в тройках; Специальные упражнения у сетки.  |
| №68-73 | (6часов)<br>17неделя.<br>18неделя. | Обучение технике передач снизу.  | Подводящие упражнения с набивными мячами; Имитационные упражнения с волейбольными мячами; Специальные упражнения индивидуально у стены; Специальные упражнения в группах через сетку; Упражнения для обучения передаче одной снизу.   |
| №74-75 | (2часа)<br>19неделя.               | Физическая подготовка.   | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| №76-79 | (4часа)<br>20неделя.               | Обучение технике нападающих ударов.  | Подводящие упражнения с набивным мячом; Упражнения для обучения напрыгиванию; Упражнения с теннисным мячом; Упражнения для обучения замаху и удару по мячу; Специальные упражнения у стены в опорном положении; Специальные упражнения в прыжке(в парах); Специальные упражнения на подкидном мостике; Специальные упражнения в парах через сетку;                                |
|        |                                    | Техника защиты:  |   |
| №80-82 | (3часа)<br>20-<br>21неделя.        | Обучение технике приёма подач.   | Упражнения для обучения перемещению игрока; Имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приёма подачи (на месте, после перемещения); Специальные упражнения в парах без сетки; Специальные упражнения в тройках без сетки; Специальные упражнения в паре через сетку.  |
| №83-87 | (5часов)<br>22неделя.              | Обучение технике приёма мяча с падением.                                       | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки- грудь.   |
| №88-92 | (5часов)<br>23неделя.              | Обучение технике блокирования (подвижное ,не подвижное)                        | Упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; Имитационные упражнения по технике блокирования( на месте, после перемещения); Имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре); Специальные упражнения по технике блокирования через сетку(в паре); Упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)                  |

|                  |                      |   |   |
|------------------|----------------------|---|---|
| №93-95           | (3часа)<br>24неделя. | Обучение и совершенствовани<br>е<br>индивидуальных<br>действий.                                 | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействия игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.  |
| №96-98           | (3часа)<br>25неделя. | Обучения индивидуальным тактическим действиям.  | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений.  |
| №99-101 №102-103 | (3часа)<br>25неделя. | Обучение и совершенствовани<br>е<br>индивидуальных<br>действий.<br>Отработка навыков судейства. | Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействия игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.   |
| №104             | (1час) 2<br>бнеделя. | Физическая подготовка.  | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| №105-107         | (3часа)<br>27неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.            | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучение тактике подач, подач в прыжке. СФП.             |
| №108-110         | (3часа)<br>28неделя. | Обучение тактике нападающих ударов.   | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.   |
| №111-112         | (2часа)<br>29неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока.                              | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.   |
| №113-115         | (3часа)<br>30неделя. | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.  | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока(блок-аут). Упражнения для развития силы(гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке(и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений.   |
| №116-117         | (2часа)<br>30неделя. | Обучение групповым  | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.  |

|                   |                      |  |  |
|-------------------|----------------------|--|--|
|                   |                      | действиям в защите внутри линии и между линиями.   |  |
| №118              | (1час) 3<br>0неделя. | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов.   | Технико-тактические действия в защите при страховке игроков 6 зоны. Учебная игра.  |
| №119              | (1час) 3<br>0неделя. | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов.   | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником , свободным от блока. Учебная игра.   |
| №120-121          | (2часа)<br>30неделя. | Обучение индивидуальным тактическим действиям при приёме подач.  | Обучение приёму мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.   |
| №122-124          | (3часа)<br>31неделя. | Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.  | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.  |
| №125-127 №128-129 | (3часа)<br>32неделя. | Обучение командным действиям в нападении<br>Обучение командным действиям в защите.<br>Отработка навыков судейства. | Учебная игра с заданием. Отработка навыков судейства в школьных соревнованиях.   |
| №130              | (1час)               | Физическая подготовка.   | Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |
| №131-133          | (3часа)<br>33неделя. | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.   | При выполнении передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений и прыгучести.   |
| №134-135          | (2часа)<br>34неделя. | Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению.   | Обучение приёму мяча у сетки, стоя спиной по направлению. Учебная игра.  |
| №136-138          | (3часа)<br>34неделя. | Индивидуальные действия игрока.  | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приёме нападающих ударов. Развитие координации. Учебная игра.  |



|          |                      |   |   |
|----------|----------------------|---|---|
| №139-140 | (2часа)<br>35неделя. | Подвижные,<br>учебные и<br>контрольные<br>игры. | Установка игрокам перед соревнованиями<br>тактического плана игры. Двухсторонняя учебная<br>игра. |
| Итого:   | 140 часов.           |   |   |

### Условия реализации программы

| Аспекты                             | Характеристика (заполнить)                          |
|-------------------------------------|---|
| Материально-техническое обеспечение | Мячи волейбольные 15-20 шт;<br>Сетка волейбольная;  |
| Информационное обеспечение          | -аудио<br>- видео<br>- фото<br>- интернет источники |

### Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования
- Фестиваль
- Слёт

### Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный

Формы организации образовательной деятельности:

- Практические занятия
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Физкультурные праздники
- Товарищеские встречи
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Двусторонняя игра
- Мастер-класс
- Тренинг

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

#### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции

#### **Список литературы**

##### **Описание нормативных актов:**

1. Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.
2. Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии : учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.
3. Голованов, Д. В. Компьютерная нотная графика : учеб. пособие / Д. В. Голованов, А. В. Кунгуров. – Санкт-Петербург : Планета музыки, 2018. – 188 с. : ил.
4. Организация деятельности правоохранительных органов по противодействию экстремизму и терроризму / Е. Н. Быстрыков, Е. В. Ионова, Н. Л. Потапова, А. Б. Смушкин. – Санкт-Петербург: Лань, 2019. – 173 с.
5. Описание книги под заглавием: Педагогика : учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Слостенина. – М. : Юрайт, 2017. – 332 с.
6. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт
7. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
8. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2016г. Раздел 3. X-XI классы. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть 111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
11. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001