

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА КУРГАНА

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»

Принята на заседании  
методического совета  
от « 12 » мая 2022г.  
протокол № 4



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 23»  
Лоськов С.Е.  
приказ от «12» мая 2022 г.  
№ 94/1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности

« Волейбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Юсина Кристина Валерьевна, педагог  
дополнительного образования

г. Курган, 2022

## *1.Комплекс основных характеристик программы*

### 1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Главным фактором школьной спортивной жизни является дополнительное образование. Основу его составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».
Отличительные особенности программы	Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.
Адресат программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Волейбол» адресована обучающимся 7-8 классов.
Срок реализации (освоения) программы	Курс рассчитан на один год обучения. Один раз в неделю по одному часу.
Объем программы	34ч.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: практические занятия ,эстафеты, подвижные игры, спортивные соревнования, физкультурные праздники, обучающие и двусторонние игры, товарищеские встречи Секцию могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.  Очная форма обучения. Данный курс программы рассчитан на обучение 13-15-летних учащихся . Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ч, в соответствии с СП 2.4.3648-20

	«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	У обучающихся будет возможность для участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Программа может быть освоена детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с заболеваниями эндокринной системы.
Наличие талантливых детей в объединении	Одаренные дети получают возможность участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах .
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год,
<b>1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты</b>	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:</p> <p>1.Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья;</li> <li>-создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.</li> <li>-укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.</li> </ul>

-совершенствование физического развития.

-создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задачи:

-обучение основам техники и тактики игры волейбол;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

-формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;

- формирование моральных и волевых качеств

-формирование потребности и умений заниматься физическими упражнениями, сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности.

### **Планируемые результаты 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.

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

- Достижения 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

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	В процессе занятий
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	
5	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	
6	Основы методики обучения в волейболе	2
7	Подвижные игры с элементами волейбола	8
8	Общая и специальная физическая подготовка	8
9	Основы техники и тактики игры	14
10	Контрольные игры и соревнования	2
11	Контрольные испытания	
	Всего	<b>34</b>

Содержание программы	<p><b>1.Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.</b> Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.</p> <p><b>2.Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.</b> Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.</p> <p><b>3.Основы методики обучения в волейболе.</b> Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.</p> <p><b>4.Общая и специальная физическая подготовка.</b> Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.</p> <p><b>5.Основы техники и тактики игры.</b> Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).</p>								
Тематическое планирование	<p style="text-align: center;"><b>Календарно – тематическое планирование</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%; text-align: center;">№ занятия</th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Кол-во часов</th> <th style="width: 55%;"></th> <th style="width: 15%; text-align: center;">Дата проведения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	№ занятия	Кол-во часов		Дата проведения				
№ занятия	Кол-во часов		Дата проведения						

			<b>Тема занятия</b>	<b>План.</b>	<b>Факт.</b>
1	1		Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Приём мяча снизу и сверху.		
2	1		Правила игры в волейбол. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.		
3	1		Упражнения с мячом. Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками.		
4	1		Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения.		
5	1		Передача и прием мяча сверху двумя руками в опорном положении. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
6	1		Передача мяча в прыжке вперед-назад. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.		
7	1		Учебная игра волейбол. Развитие быстроты и прыгучести.		
8	1		Упражнения с мячом: броски и ловля мяча одной рукой. Нижняя прямая подача.		
9	1		Нижняя прямая подача. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.		



	10	1	Нижняя прямая подача. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.		
	11	1	Учебная игра волейбол. Нижняя прямая подача.		
	12	1	Нижняя прямая подача мяча в зоны 6,5,1. Учебная игра.		
	13	1	Одиночное блокирование, нападающий удар.		
	14	1	Нижняя и верхняя подача мяча в зоны 1 и 5. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.		
	15	1	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.		
	16	1	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.		
	17	1	Нападающий удар. Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку.		
	18	1	Двойное блокирование. Нападающий удар. Учебная игра.		
	19	1	Введение в начальные игровые ситуации. Учебно-тренировочная игра.		
	20	1	Нижняя прямая подача. Подача мяча в зоны 2 и 4.		
	21	1	Приём мяча одной рукой с перекатом на бедро.		
	22	1	Приём мяча одной рукой с перекатом на бедро. Учебная игра.		

23	1	Приём мяча одной рукой с перекатом на грудь-живот.		
24	1	Прием подачи. Учебно-тренировочная игра. Введение в начальные игровые ситуации.		
25	1	Прием подачи. Учебно-тренировочная игра. Введение в начальные игровые ситуации.		
26	1	Нападающий удар. Двойное блокирование.		
27	1	Учебно-тренировочная игра. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.		
28	1	Нападающий удар. Одиночный и двойной блок.		
29	1	Нападающий удар из зоны 4 и 2, в зоны 5,6,1.		
30	1	Прием подачи. Учебно-тренировочная игра.		
31	1	Учебно-тренировочная игра. Защитные действия игроков.		
32	1	Тактика защиты. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.		
33	1	Тактика защиты. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.		
34	1	Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра.		

***2 Комплекс организационно-педагогических условий***

**Календарный учебный график**

Количество	34 недели
------------	-----------

	учебных недель	
	Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.,
	Каникулы	с 29.12.2022 г. по 09.01.2023 г.
	Второе полугодие	с 10.01.2023 по 28.05.2023 г.,
	Промежуточная аттестация	24.05.2023 г
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	<p>Сроки периодичность проведения текущего контроля - 1 раз в месяц.</p> <p>Сроки периодичность проведения промежуточной аттестации по итогам реализации программы.</p> <p>Перечень возможных форм текущего контроля / промежуточной аттестации, промежуточной аттестации по итогам реализации программы (например, тестирование, соревнования, конкурс, фестиваль, защита проекта др.).</p>	
Материально-техническое обеспечение	Площадка волейбольная Сетка волейбольная Мячи волейбольные Жилетки игровые Сетка волейбольная Аптечка Сетка для переноса и хранения мячей Насос ручной Секундомер Площадка игровая волейбольная	Мячи набивные Скакалка детская Гантели наборные Табло перекидное Пульсометр Шагомер электронный Ступенька универсальная Стойки волейбольные универсальные Кубики Обруч детский
Информационное обеспечение	Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011. Видеофильмы, видеоролики.	
Кадровое обеспечение	Требование к педагогу определяются Профессиональным стандартом «Педагог	

	дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению (направление подготовки, освоение программ профессиональной переподготовки и пр.).															
Методические материалы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013</li> <li>2. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г.</li> <li>3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. , М. : Просвещение, 2014</li> <li>4. Физическая культура.5-7 классы: учеб. для общеобразоват.организаций/ (М.Я.Виленский / М. : Просвещение, 2015</li> <li>5. 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)</li> <li>6. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.</li> </ol>															
Оценочные материалы	<p style="text-align: center;"><b>Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2" style="width: 10%;">№ норматива п/п</th> <th rowspan="2" style="width: 65%;">Контрольные нормативы</th> <th rowspan="2" style="width: 10%;">Пол</th> <th colspan="3" style="width: 15%;">Показатели</th> </tr> <tr> <th style="width: 5%;">н</th> <th style="width: 5%;">с</th> <th style="width: 5%;">в</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного</td> <td style="text-align: center;">Юн.</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> </tbody> </table>	№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели			н	с	в	1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного	Юн.	12	14	16
№ норматива п/п	Контрольные нормативы				Пол	Показатели										
		н	с	в												
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного	Юн.	12	14	16											

		метра (кол-во раз)	Дев.	9	11	14
	2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
			Дев.	8	10	12
	3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
			Дев.	12	15	20
	4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
			Дев.	3	6	10
	5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
			Дев.	1	2	3
	6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
			Дев.	3	4	5
	7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
			Дев.	10	15	20
	8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
			Дев.	10	15	20

- средний показатель; **В** - высокий показатель

Список литературы

Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.

	<p>Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры Основная литература:</p> <p>Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Физическая культура. 5-7классы. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p>В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).</p> <p>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).</p>
--	---