

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им. Г.И. Шелехова»  
г.Рыльска Курской области

Принято на  
заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31 » августа 2022г.



Утверждено:

приказ № 1-166

от «31 » августа 2022г.

Директор школы

(Милонов В. В.)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Срок реализации 1год  
Возраст обучающихся 14-18 лет

**Составитель:** А.Н. Свидер, педагог  
дополнительного образования

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Учебно–тематическое планирование
3. Календарно–тематическое планирование
4. Требования к уровню подготовки обучающихся
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Учебно-методическое обеспечение

## 1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и 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. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

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

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

### **Цель и задачи программы**

Цель - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

## 2. Учебно-тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов
<b>Теоретические сведения</b>		
1.	Правила проведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом. Места занятия волейбол, оборудование и инвентарь. Гигиенические навыки. Режим дня. Правила и судейство игр по волейболу.	3
<b>Практические занятия</b>		
1.	Физическая подготовка	40
2.	Технико-тактическая подготовка	101
Всего часов		144

### 3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Всего часов	Дата	Дата
			План	Факт
1	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу.	2		
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2		
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2		
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2		
7	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		
8	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2		
9	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		
10	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2		
11	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		
12	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2		
13	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		
14	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2		
15	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		
16	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2		
17	Нижняя прямая	2		
18	Нижняя прямая	2		
19	Верхняя прямая	2		
20	Верхняя прямая	2		
21	Верхняя прямая	2		
22	Учебная игра Волейбол	2		
23	Подача в прыжке	2		
24	Подача в прыжке	2		
25	Подача в прыжке	2		
26	Подача в прыжке	2		
27	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
28	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
29	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
30	Прямой нападающий удар (по ходу)	2		
31	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
33	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		
34	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2		

35	Прием мяча снизу двумя руками	2		
36	Прием мяча снизу двумя руками	2		
37	Прием мяча сверху двумя руками	2		
38	Прием мяча сверху двумя руками	2		
39	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
40	Прием мяча, отраженного сеткой	2		
41	Совершенствование техники приема мяча.	2		
42	Совершенствование техники приема мяча.	2		
43	Учебная игра Волейбол	2		
44	Одиночное блокирование	2		
45	Одиночное блокирование	2		
46	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
47	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2		
48	Страховка при блокировании	2		
49	Страховка при блокировании	2		
50	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
51	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам.	2		
52	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2		
53	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
54	Групповые тактические действия в нападении, защите	2		
55	Учебная игра Волейбол	2		
56	Командные тактические действия в нападении, защите	2		
57	Двухсторонняя учебная игра	2		
58	Двухсторонняя учебная игра	2		
59	Двухсторонняя учебная игра	2		
60	Двухсторонняя учебная игра	2		
61	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		
62	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2		
63	Игры развивающие физические способности	2		
64	Игры развивающие физические способности	2		
65	Игры развивающие физические способности	2		
66	Игры развивающие физические способности	2		
67	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
68	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
69	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
70	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2		
71	Судейство учебной игры в волейбол	2		
72	Игра Волейбол.	2		
	Итого:	144		

#### 4. Требования к уровню подготовки обучающихся

Технический прием	Контрольное упражнение	Оценка					
		юноши			девушки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подача мяча	1. подача мяча (из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
	2. подача мяча по зонам (из 3 попыток)	3	2	1	2	1	-
Прием мяча	1. Прием мяча после подачи (из 5 попыток)	5	4	3	4	3	2
	2. Прием мяча от сетки (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
Нападающий бросок	1. Нападающий бросок с первой линии (из 3 попыток)	2	1	-	2	1	-
	2. Нападающий бросок со второй линии (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-
Блокирование	Блокирование нападающего броска (из 5 попыток)	3	2	1	2	1	-



№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		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

*Н - низкий показатель;*  
*С - средний показатель;*  
*В - высокий показатель;*

## 5. Планируемые результаты освоения программы

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **6. Учебно-методическое обеспечение**

1. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.
2. Справочник учителя физической культуры.
3. Физическая культура. 8 – 11 классы. Составитель В.И. Лях. Издательство. Просвещение 2001 год.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью

« 12 » *сентября* *шестидесяти*

директор МБОУ «Рыльская СОШ №1 им. Г.И. Шелехова»  
В.В. Милонов

« 31 » *августа* 20*14* г.

