

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АМР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕРЕДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 9 от 16 июня 2023г.



Утверждаю:  
Директор школы Хлыстова С.Г.  
Приказ № 69-ОД от 16 июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
основная физическая подготовка на базе  
«Волейбол»  
(9,11 класс)**

**Возраст детей: 15-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень освоения: базовый**

Автор-составитель: Михейкина А.Д.,  
учитель физической культуры

пос.Середейский, 2023 г.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

– Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, №678-р)

– Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);

– Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А. Гагарина»;

– Устава образовательной организации;

– Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;

– Образовательной программы образовательной организации.

Данная программа для детей 15-17 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Волейбол» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях спортом, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

**Актуальность программы** Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в

пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

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.

**Отличительной особенностью** программы является то, что занятия по ней позволяют объединить мальчиков и девочек в одну группу. Использование контрольного тестирования помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для приема на следующий этап обучения.

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте от 15 до 17 лет, при занятиях в неделю по 1 часу 30 мин. (54 часа в год).

**Объем программы** – 54 часа

**Количество часов** в неделю – 1,5 часа

**Форма обучения** – очная

**Форма занятий** – групповая.

**Виды занятий** – игры, спортивные соревнования

**Срок освоения программы** – 1 год

**Уровень освоения программы** – базовый

**Режим занятий:** Занятия по программе «Волейбол» проводятся один раз в неделю по 1,5 часа.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

### Цель:

физическое развитие, повышение показателей физического и функционального состояния организма на различных этапах подготовки, обучение и совершенствование технико-тактических действий.

### Задачи:

#### 1. Образовательные:

- продолжить обучение основам техники и тактики игры волейбол;
- научить планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

#### 2. Развивающие:

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости.

#### 3. Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- формировать моральные и волевые качества;
- формировать навыки управления эмоциями, овладения культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями;
- освоить социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах.

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды программного материала	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	4,5 ч	4,5	0
2	Общая физическая подготовка.	3 ч	0	3
3	Специальная физическая подготовка.	9 ч	0	9
4	Техническая подготовка.	13,5 ч	0	13,5
5	Тактическая подготовка.	13,5 ч	0	13,5
6	Игровая подготовка.	7,5 ч	0	7,5
7	Контрольные упражнения.	3 ч	0	3
	Итого:	54	4,5	49,5

## **Введение. Теоретические сведения**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу.
- Последовательность обучения волейболистов.
- Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола.
- Правила игры и методика судейства соревнований.
- Упрощенные правила игры.
- Действующие правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### **Общефизическая подготовка**

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### **Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития прыгучести.
- Координация движений.
- Специальная выносливость.
- Упражнения силовой подготовки.
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения.
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;

### **Техническая подготовка**

- Техника выполнения нижнего приема
- Техника выполнения верхнего приема.
- Техника выполнения нижней прямой подачи.
- Техника выполнения верхней прямой подачи.
- Техника выполнения нижней боковой подачи.

- Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару.
- Техника выполнения нападающего удара.

#### **Тактическая подготовка:**

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий.
- Обучение групповым взаимодействиям.
- Обучение технике Обучению и совершенствование индивидуальных действий передаче в прыжке.

#### **Игровая подготовка:**

- Основы взаимодействия игроков во время игры.
- Понятие развития игровой комбинации.
- Понятие: оборонительная, наступательная игра.
- Правила безопасного ведения двусторонней игры.
- Использование элементов передачи, приема, подачи и нападающих ударов во время командной игры в волейбол.
- Тактика игры в нападении.
- Тактика игры в защите.

#### **Контрольные и календарные игры:**

- Двухсторонние контрольные игры по правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

#### **1. Личностные УУД (дети научатся):**

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.

#### **2. Регулятивные УУД (дети научатся):**

- излагать правила и условия подвижных игр и игры в волейбол;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игры в волейбол.

#### **3. Познавательные УУД (дети освоят):**

- двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр и игры в волейбол;

- УУД в самостоятельной организации и проведении подвижных игр и игры в волейбол:

#### **4. Коммуникативные УУД (дети научатся):**

- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх и игры в волейбол;

- оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

## **1.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование: спортивный инвентарь (сетка для волейбола, мячи волейбольные, игровые костюмы – жилетки, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

### **Методическое обеспечение**

- Схемы и плакаты освоения техники волейболиста.

- Правила волейбола.

- Учебники по физической культуре  
Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

- Инструкции по охране труда.

#### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

### **1.5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

#### Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно- тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **1.6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

#### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений

## 1.7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

Методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

## 1.8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

### Календарно -тематическое планирование по волейболу среди 9,11 классов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Инструкция по ТБ при проведении занятий по волейболу. Обучение стойки и перемещения игрока.		
2.	Стойка и перемещения игрока. Теория игры волейбол.		

3.	Обучение передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.		
4.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху. Игра волейбол.		
5.	Обучение приема и передачи мяча над собой. Игроволейбол.		
6.	Закрепление приема и передачи над собой. Контроль - техника выполнения передачи сверху.		
7.	Теория приема и передачи мяча снизу в парах.		
8.	Обучение приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		
9.	Закрепление приема и передачи мяча снизу в парах. Игра волейбол.		
10.	Передачи мяча двумя руками через сетку. Контроль - прием мяча снизу перед собой		
11.	Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
12.	Закрепление нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
13.	Совершенствование нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
14.	Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
15.	Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
16.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра волейбол		
17.	Повторение изученных элементов. Контроль – подачи мяча		
18.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
19.	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра волейбол		
20.	Упражнения силовой подготовки Двусторонняя игра волейбол		
21.	Обучение техники нападающего удара. Учебная игра волейбол.		
22.	Закрепление нападающего удара. Учебная игра волейбол.		

23.	Совершенствование нападающего удара из зон 2,4,6. Учебная игра волейбол		
24.	Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Учебная игра волейбол		
25.	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе.		
26.	<b>Контроль</b> – нападающий удар. Учебная игра.		
27.	Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).		
28.	Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии		
29.	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).		
30.	Отвлекающие действия при вторых передачах. Упражнения на расслабления и растяжения.		
31.	Блокирование одиночное и групповое Учебная игра волейбол		
32.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
33.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
34.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
35.	Повторение изученных элементов. Учебная игра волейбол		
36.	Учебная игра по правилам.		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. - 112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А.Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
- 5.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.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.