

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Можгинского района  
«Комякская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 30.08.2023

Утверждаю

Директор школы

Приказ № 193 от 30.08.2023 г.

Павлова М.В.



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно- спортивной направленности  
«Волейбол»

Возраст обучающихся : 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Михайлов Игорь Сергеевич,

педагог дополнительного образования

д.Комяк, 2023 г

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (утверждено приказом директора МБОУ «Комьякская ООШ» от 30 августа 2023 года )

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень реализации программы** – базовый (основной).

**Актуальность программы.** Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся от 7 до 14 лет. Набор учащихся в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). В объединение принимаются все желающие. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Возможно обучение детей с ограниченными возможностями здоровья/детей-инвалидов.

Наполняемость учебной группы – от 8 до 13 человек.

**Форма обучения** – очная;

**Объем программы** – 72 часов;

**Срок освоения программы** – 36 недель;

**Режим занятий** – занятия проходят два раза в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

**Задачи реализации программы:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры –волейболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,
- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.
- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.
- Развитие спортивных способностей обучающихся.
- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

### **1.3. Содержание программы**

**Учебно-тематический план обучения**

## 1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1			
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	1		1	
1.5	Нападающий удар через сетку	1		1	
<b>2.</b>	<b>Техника нападения</b>	<b>15</b>		<b>4</b>	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных	5		4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

	способностей, выносливости, гибкости				
2.3	Блокирование нападающих ударов	5		5	
<b>3.</b>	<b>Игра по правилам с заданием</b>	<b>13</b>		<b>13</b>	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	<b>Основы техники и тактики игры</b>	3		5	
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	

## 2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Обучение технике перемещения и передачи мяча</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	5		5	
<b>2.</b>	<b>Игра по правилам с</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольное

	<b>заданием</b>				<b>упражнение</b>
2.1	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	8		8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	8	-	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	

### Содержание программы обучения.

#### 1. Обучение технике перемещения и передачи мяча .

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

#### **Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП)

(Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

#### 2. Техника нападения

**Практика:** Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.

Игра «Волейбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

#### 3. Игра по правилам с заданием

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая

подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Подвижные игры. Эстафеты).

#### **4. Обучение технике перемещения и передачи мяча .**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:**

Отработка приемов.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

Контрольно-оценочные и переводные испытания

#### **2. Игра по правилам с заданием**

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **1.4. Планируемые результаты.**

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

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу 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;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметные результаты:**

- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений;
- овладение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)**

Комплектование групп	До 1 сентября
Дата начала и окончания реализации программы	1 сентября – 31 мая
Кол-во учебных часов	72
Сроки итоговой аттестации	20-31 мая

### **2.2. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение.* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### **2.3. Форма контроля**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **2.4. Оценочный материал**

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения  
по программе.**

**Физическое развитие и физическая подготовленность.**

№  п./п.	Содержание требований	Девочки	Мальчики
		1год	1год
1	Длина тела, см	-	-
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,5
3	Бег 30 м (5 по 6), с	12, 2	12
4	Прыжок в длину с места (см)	16 5	185
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	3 4	40
6	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):		

	Сидя	4	5,8
	Стоя	8	11

**Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками**

№	Вид испытания (тест)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)
1.	Бег на 30 м	+	+
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+
3.	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+	+
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+
6.	Челночный бег 3*10 м	+	+

**Карта самооценки учащимся и оценки педагогом компетентности учащегося** Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в программе «\_\_\_\_\_» в этом учебном году, и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая)

№	Вопросы	Пояснения	Мнение учащегося
1.	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы	Могу ответить на вопросы педагога	1 2 3 4 5
2.	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	Понимаю и использую в разговоре	1 2 3 4 5
3.	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	Могу определить цель предполагаемой работы, спланировать ход ее выполнения, спрогнозировать и оценить результат	1 2 3 4 5
4.	Умею выполнять практические задания (упражнения, задачи...), которые дает педагог:	Усвоил и могу воспользоваться алгоритмом выполнения задания	1 2 3 4 5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	Умею самостоятельно продумывать действия при решении задач творческого и поискового характера	1 2 3 4 5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	Понимаю ради чего, какой смысл, вкладывается в замысел предполагаемой работы	1 2 3 4 5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	Понимаю, чему хочу научить, какой будет результат и как его достичь. Могу свои идеи сформулировать другим. Могу отрефлексировать после выполнения работы	1 2 3 4 5
8.	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	Могу обсуждать с ребятами пути решения учебных задач; искать информацию; готов к сотрудничеству; умею грамотно в соответствии с	1 2 3 4 5

		грамматическими и синтаксическими нормами родного языка выражать свои мысли	
9.	Научился получать информацию из различных источников	Могу найти и выделить необходимую информацию с помощью разных источников: книг, компьютерных средств и пр.	1 2 3 4 5
10.	Научился сотрудничать со взрослыми в решении поставленных задач	Могу обсуждать со взрослыми пути решения учебных задач; участвовать в распределении обязанностей; выполнять поручение за контролем выполнения поставленных задач, обсуждать на основе сотрудничества пути и способы решения, высказывать корректно свое мнение	1 2 3 4 5
11.	Мои достижения в результате занятий	Могу ответить на вопросы «Что дают мне занятия, полученные знания, в чем их ценность для меня, для семьи, общества?»	1 2 3 4 5

#### *Процедура проведения:*

Данную карту предлагается заполнить учащемуся в соответствии с инструкцией. Затем данную карту заполняет педагог. Оценка производится педагогом по пятибалльной шкале.

*Обработка результатов:* Самооценка обучающегося и оценки педагога суммируются, и вычисляется среднеарифметическое значение по каждой характеристике.

- Пункты 1, 2, 4 – предметный результат
- Пункты 3,7 – метапредметный (регулятивный) результат
- Пункты 5, 9 – метапредметный (познавательный) результат
- Пункты 8, 10 – метапредметный (коммуникативный) результат
- Пункты 6, 11 – личностный результат

## **2.5 Методический материал**

Подготовка юного волейболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

### **В спортивные методы включаются:**

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки

используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

## **2.6.Рабочая программа воспитания.**

**Цель:** популяризация волейбола среди школьников.

**Задачи:** -Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

### **Календарный план воспитательной работы**

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>Направления воспитательной работы</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Сроки проведения</b>
Спортивно-оздоровительная	Игра между 6-9 классами	-Популяризация Игры «Волейбол» в школе.	ноябрь
Спортивно-оздоровительная	Кустовой турнир по волейболу среди	-передача игрового опыта	декабрь

	школьников 7-9 классов	-знакомство новыми приёмами игры.	
Спортивно-оздоровительная	Открытый Кубок по волейболу на призы «Комякской ООШ»	-Популяризация - передача опыта новому поколению. -выявление сильнейших спортсменов	март

### Список литературы:

1. Бабушкин Г.Д., Рогов И.А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта» – Омск: СибГАФК, 1996.– 83 с.
2. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.

Приложение 1

### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь			
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
начало недели	4	11	18	25	2	9	16	23	6	13	20	27
конец недели	9	16	23	30	7	14	21	28	11	18	25	2 дек
	у	у	у	у	у	у/а	у	к	к	у	у	у

месяц	декабрь				январь				февраль			
№ недели	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
начало недели	4	11	18	25	8	15	22	29	5	12	19	26
конец недели	9	16	23	30	13	20	27	3 фев	10	17	24	2 март
	а	у	у/п	у	у	у/а	у	у	у	у	у	у

месяц	март				апрель				май			
№ недели	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
начало недели	4	11	18	1	8	15	22	29	6	13	20	27
конец недели	9	16	23	6	13	20	27	4 мая	11	18	25	31
	у	у	у/п	к	у	у	у/а	у	у	у	у	у

**Учебных недель – 36**

**Условные обозначения:** **у** – учебные занятия; **к** – каникулярный период; **а** – аттестация (промежуточная, итоговая).

**Праздничные дни:** 4 ноября 2023г; 31 декабря 2023г; 23.февраля 2024г; 8 марта 2024г; 1 мая 2024г; 9 мая 2024г.