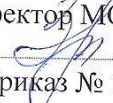
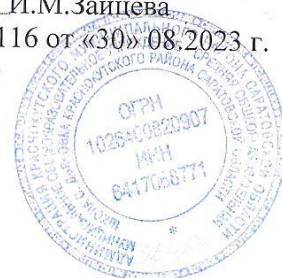


**Муниципальное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа  
с.Дьяковка Краснокутского района Саратовской области**

Принято на заседании  
педагогического совета  
МОУ – СОШ с.Дьяковка  
Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

Утверждаю:  
Директор МОУ – СОШ с.Дьяковка  
 И.М.Зайцева  
Приказ № 116 от «30» 08.2023 г.



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

Возраст учащихся: 9-11 лет,  
Срок реализации 1 год  
Базовый уровень

Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Яковлев Федор Алексеевич

с.Дьяковка, 2023 г.

## **Содержание:**

### **1. Комплекс основных характеристик программ**

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Планируемые результаты
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Формы аттестации и их периодичность

### **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1 Методическое обеспечение
- 2.2 условия реализации программы
- 2.3 календарный график
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристикдополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно - спортивную направленность. Уровень освоения программы базовый.

Программа составлена на основе Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014); приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004 г № 1089, учебного плана дополнительного образования МОУ – СОШ с.Дьяковка.

### **Актуальность программы:**

Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

### **Отличительные особенности программы:**

Программа реализуется на базе МОУ – СОШ с.Дьяковка. Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

### **Адресат программы:**

В объединение дополнительного образования по программе «Волейбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы 9-11 лет. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

### **Педагогическая целесообразность:**

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Объём программы:** составляет 34 ч.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Основная форма занятий:**

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

**Ведущая деятельность:**

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, основанного на специальных правилах.

**Режим занятий:**

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия - 40 минут.

**1.2 Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- обучить техническим и технико-тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**1.3 Планируемые результаты:**

Занятие в учебно-тренировочных группах по волейболу способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти компетенции выражаются в **метапредметных** результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на начальном этапе спортизации являются умения:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

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

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

**Межпредметными** 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 учебного задания, отбирать способы их исправления;
- -общаться со сверстниками на основе взаимоуважения и взаимопомощи;
- -организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- -технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- -излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- -технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;

- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

**По завершении обучения воспитанники должны знать:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны :*

**Знать:**

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

**1.4 Содержание программы:**

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая Подготовка	5	В процессе занятий	5	Тестирование Соревнования
2	Техника нападения	8	В процессе занятий	8	Тестирование Соревнования
3	Техника защиты	5	В процессе занятий	5	Тестирование Соревнования
4	Специальная физическая подготовка	8	В процессе занятий	8	Тестирование Соревнования
5	Интегральная Подготовка	3	В процессе занятий	3	Тестирование Соревнования

6	Контрольные Нормативы	2	В процессе занятий	2	Тестирование Соревнования
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	Анализ ситуации
8	Теория	2	2		Анкетирование
	Итого часов	34	2	32	

### Содержание учебного плана

#### 1. Общая физическая подготовка.

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

#### 2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

#### 3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

#### 4. Специальная физическая подготовка.

Стойки, перемещения волейболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

#### 5. Интегральная подготовка.

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

#### 6. Контрольные нормативы.

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

#### 7. Судейская практика.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом.

#### 8. Теория

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол. Нагрузка и отдых.

### 1.5 Формы аттестации и их периодичность

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

## 2 Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1 Методическое обеспечение

#### Основная форма занятий:

Программа предусматривает учебно - тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. В планировании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения техники и тактики, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса.

#### Ведущая деятельность:

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, основанного на специальных правилах.

### 2.2 Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Занятия проводятся на базе МОУ – СОШ с.Дьяковка в спортивном зале, соответствующим действующим санитарным нормам и правилам. Занятия проводятся учителем физической культуры.

#### Информационно – методические и дидактические материалы:

##### *Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

##### *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

### 2.3 Календарный график

Календарный график составлен на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» и представлен в приложении № 1.

### 2.4 Оценочные материалы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков по данным нормативам:



№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	1год 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 (колво 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.*

## 2.5 Список литературы и электронных ресурсов

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988
3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.

10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.

11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.

**Календарно – тематическое планирование программы дополнительного образования  
«Волейбол».**

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Кол-во часов плану	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.	1		
2	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.	1		
3	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.	1		
4	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.	1		
5	Техническая подготовка	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены.	1		
6	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1		
7	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	1		
8	Техническая подготовка	Прием снизу двумя руками.	1		
9	Физическая подготовка	Подводящие упражнения для приема и передач, подач.	1		

10	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху.	1		
11	Техническая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	1		
12	Техническая подготовка	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча.	1		
13	Физическая подготовка	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести	1		
14	Техническая подготовка	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.	1		
15	Физическая подготовка	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1		
16	Физическая подготовка	Челночный бег. Подводящие упражнения для приема и передач.	1		
17	Физическая подготовка	Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	1		
18	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
19	Интегральная подготовка	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам .	1		
20	Физическая подготовка	Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	1		

21	Техническая подготовка	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	1		
22	Теоретическая подготовка	Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.	1		
23	Физическая подготовка	Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.	1		
24	Техническая подготовка	Передачи мяча. Прямой нападающий удар.	1		
25	Судейская подготовка	Освоение терминологии принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Судейство игр.	1		
26	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
27	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
28	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		
29	Техническая подготовка	Прямой нападающий удар. Подача мяча. Передачи мяча.	1		
30	Физическая подготовка	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».	1		
31	Физическая подготовка	Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.	1		

32	Интегральная подготовка	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1		
33	Интегральная подготовка	Прием подачи и первая передача в зону нападения.	1		
34	Теоретическая подготовка	Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.	1		