

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №4»

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Протокол № 13 от «29» августа 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №4»  
Н.В.Холошненко  
«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Волейбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Новиков Дмитрий Владимирович

Дудинка  
2024

**Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Пояснительная записка**

**Нормативно-правовая база**

– Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. №ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 №ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. №АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** дополнительной общеобразовательной программы «Английский с удовольствием» – **физкультурно-спортивная.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Волейбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в волейболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают волейболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

## **Отличительные особенности данной программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься волейболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных волейболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных волейболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по волейболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных волейболистов.

### **Педагогическая целесообразность**

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» адресована учащимся 13-18 лет с учетом их возрастных особенностей.

**Количественный состав группы до 12 человек.**

**Срок реализации образовательной программы и объем учебных часов:** 2024-2025 учебный год, 102 часа, 3 часа в неделю.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** время, отведенное на обучение, составляет 102 часа в год, из расчета 1 раз в неделю продолжительностью 135 минут за исключением каникулярных и праздничных дней. Программа реализуется в спортивном зале школы.

**Условия принятия в программу** – собеседование (при отсутствии противопоказаний по здоровью).

**Место реализации программы:** ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №4» (647000 Красноярский край, город Дудинка, ул. Щорса, д.23в).

## **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

### **Обучающие:**

- освоить технику игры в волейбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

### **Развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## Содержание программы

### Учебный план

N п/ п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение	1	1		Опрос
2.	Общефизическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	20	5	15	Сдача нормативов
4.	Правила игры	3	1	2	Контрольная игра
5.	Техническая подготовка	58	7	51	Контрольная игра
6.	Тактическая подготовка	10	2	8	Контрольная игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	

### Содержание учебного плана программы

#### **Раздел 1. Введение**

Теория (1ч.):История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

Теория (1ч.):Значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика (9ч.):Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

#### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Теория (5ч.):Значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика (15ч.):Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой,

силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

#### **Раздел 4. Правила игры**

Теория (1ч.):Правила игры в волейбол.

Практика (2ч.):Тренировочные игры с привлечением учащихся в качестве судей.

#### **Раздел 5. Техническая подготовка**

Теория (7ч.):Значение технической подготовки в волейболе.

Практика (51ч.):Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Поддачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка**

Теория (2ч.):Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика (8ч.):Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.



### **Планируемые результаты:**

1. Знать общие основы волейбола.
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе.
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста.
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите
8. Освоить технику верхних передач.
9. Освоить технику передач снизу.
10. Освоить технику верхнего приема мяча.
11. Освоить технику нижнего приема мяча.
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

**Комплекс организационно-педагогических условий**  
**Календарный учебный график**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	I	02.09.2024	26.05.2025	34	34	102	1занятия в неделю по 135 минут	Май 2025 года

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

- Волейбольная сетка -1 шт.
- Мячи волейбольные – 15 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов
- Гимнастические маты - 4 шт.
- Скакалки – 15 шт.
- Мячи набивные (масса 1кг) - 6 шт.
- Аптечка
- Свисток
- Секундомер

**Кадровое обеспечение:** Данную программу реализует педагог дополнительного образования Новиков Дмитрий Владимирович, педагогический стаж 9 лет.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения:**

Систематическое наблюдение, участие в товарищеских встречах, соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она

предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные 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.

### **Методические материалы**

**Особенности организации образовательного процесса:** очная форма обучения.

**Методы обучения:**

Словесные: объяснение, рассказ, замечание, команда, указание;

Наглядные: показ упражнений, пособий, видеofilьмов;

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

**Формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, парная, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** соревнования, теоретический зачет, игровая деятельность, отработка отдельных приемов и умений, сдача нормативов.

### **Список литературы**

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правил соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г., Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Журнал «Физкультура в школе» № 7, 8, 9. 2003.
5. Журнал «Физкультура в школе» № 3. 2006.
6. Журнал «Физкультура в школе» № 5, 8, 11. 2007.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.
9. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт» 1969.
10. Эйнгорн А. Н., 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007

### **Дополнительная литература для педагога:**

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский
4. спорт, 2007.

5. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.