

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №25 ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА СИВАГИНА»**

Согласовано:

Методический совет

От «31» августа 2021 г

Протокол № 01

Утверждено:

Приказ № 501-21/216 от 30.08.2021

Директор МОУ СШ №25



Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол № 01 от «30» августа 2021 г

Спортивно-оздоровительная направленность  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
«ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Беляшонкова Антонина Владимировна

Учитель физической культуры

Ярославль, 2021

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка (цели и задачи ОП, её актуальность, значимость, категория учащихся (возрастная группа и иные особенности), условия реализации ОП).....	3
2. Учебный план и календарный учебный график.....	7
3. Содержание образовательной программы.....	8
4. Ожидаемые результаты освоения ОП.....	9
5. Контрольно-измерительные материалы.....	10
6. Продолжительность реализации ОП.....	11
7. Список литературы.....	12

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности, является модифицированной программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию для обучающихся 12-15 лет.

### **Актуальность и перспективность образовательной программы.**

Игра – как форма активности занимает значительное место в жизни ребенка с ограниченными возможностями. Игра – формирует личность ребенка.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка. Формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Упражнения с мячами развивают у детей общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей могут быть усвоены навыки игры в волейбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому дети смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу разного масштаба.

Проблема воспитания здорового школьника на сегодняшний день особенно актуальна, так как в школе двигательную активность вытесняют большой объем школьных предметов, которые требуют большой усидчивости.

Для детей характерны переутомления, психические перенапряжение, гиподинамия и другие сопутствующие болезни.

В связи с этим есть ярко выраженная цель у данной программы: поиск новых технологий, систем и методик оздоровление детей.

Следовательно, разработка программы дополнительных занятий для обучающихся 12-15 лет, способствует разрешению данной проблемы.

**Цель программы:** создание условий для успешной социализации обучающихся в современном обществе, всестороннее физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и морально волевых качеств детей, через углублённое изучение спортивной игры в волейбол.

### **Задачи:**

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 3. Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

#### Образовательная программа разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4.09.2014г. №1726-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологического требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Разработки программ дополнительного образования детей. Часть I. Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: методические рекомендации – Ярославль: ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016.-60с. (Подготовка кадров для сферы дополнительного образования детей);
- Сборника нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017г.-44с.

#### **Категория учащихся, на которых ориентирована образовательная программа**

Программа предназначена для обучающихся 12-15 лет (мальчики и девочки). Группа скомплектована по интересам детей, без особой образовательной потребности и предварительной подготовки. Наполняемость группы 15 человек.

#### **Особенности реализации образовательной программы**

Об актуальности духовно- нравственного воспитания в школе свидетельствуют многие кризисные явления современной жизни: наркомания, криминализация детской среды, низкий уровень общественной морали, утрата семейных ценностей, упадок патриотического воспитания и др. Из этого вытекает необходимость выделения духовно- нравственного воспитания в особую воспитательную область, обладающую своими методологическими доминантами, структурой, целями и способами реализации.

Данная программа создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, достижение следующих личностных результатов:

- укрепление нравственности, основанной на свободе воли и духовных отечественных традициях, внутренней установке личности школьника поступать согласно своей совести;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности младшего школьника формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование нравственного смысла учения;
- формирование основ морали — осознанной обучающимся необходимости определённого поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и

зле, должном и недопустимом, укрепление у обучающегося позитивной нравственной самооценки, самоуважения и жизненного оптимизма;

- принятие обучающимся базовых национальных ценностей, национальных и этнических духовных традиций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование способности открыто выражать и отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, к принятию ответственности за их результаты;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- осознание обучающимся ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

### **Условия реализации образовательной программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводят в режиме занятия 2 часа в неделю. Теорию проходят в процесс занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных, оздоровительных и коррекционных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Для успешной реализации программы в ходе занятий используются методы:

- а) У детей предварительные представления об изучаемом движении создают *словесные методы* (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание).
- б) Наглядный метод (показ, использование наглядных пособий) помогает создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.
- в) Практический метод (упражнение, соревнования) предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется в целом, - по частям.
- г) Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.
- д) Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом физических способностей обучающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая и поточная.

*Процесс обучения в курсе волейбола построен на дидактических принципах:*

- ✓ принцип вариативности: обосновывает планирование материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- ✓ принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- ✓ принцип «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- ✓ принцип расширения межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- ✓ принцип усиления оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### **Обеспечение ДООП (материально-техническое):**

1. волейбольная площадка
2. волейбольная сетка
3. гимнастическая стенка
4. гимнастическая скамейка
5. гимнастические маты
6. скакалки
7. мячи набивные различной массы
8. мячи: малый (мягкий), резиновые.
9. гантели различной массы
10. мячи волейбольные
11. обруч
12. флажки
13. аптечка
14. модули
15. контейнер с комплектом игрового инвентаря

#### **Организационное обеспечение ДООП:**

Занятия проводятся во внеурочное время.

#### **Кадровое обеспечение ДООП:**

Занятия проводят учителя физической культуры работающие в данном образовательном учреждении.

#### **Методическое обеспечение ДООП:**

- Карточки с техническими заданиями
- Презентации
- Демонстрация техники педагогом
- Методическая литература

**Учебный план и календарный учебный график**  
**Перечень основных разделов программы с указанием отпущенных на их реализацию часов**

Название темы	Теория	Практика	Общее количество часов	Дата
<b>1-й модуль</b>				
Основы знаний	2	2	4	Сентябрь-декабрь
Специальная техническая подготовка	3	4	7	Сентябрь-декабрь
Специальная тактическая подготовка	2	6	8	Сентябрь-декабрь
ОФП	2	3	5	Сентябрь, ноябрь
Соревнования	1	0	1	Октябрь, ноябрь
<b>2-й модуль</b>				
Основы знаний	2	2	4	январь- май
Специальная техническая подготовка	3	6	9	январь- май
Специальная тактическая подготовка	4	8	12	январь- май
ОФП	4	5	9	Январь, апрель

Соревнования	0	13	13	Февраль, март
ИТОГО	23	49	72	

### Содержание ДООП:

**Раздел «основы знаний»** представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

**Раздел «общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Раздел «Техническая и тактическая игра»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### Теоретические сведения.

**Раздел “Основы знаний”(4 часа теории/4 часа практики)**

**Вводный урок. Тема “История возникновения волейбола»;**

**Тема “Развитие волейбола».**

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с судейством, жестами судей, расстановкой игроков по площадке, правила игры в волейбол, участие в судействе соревнований.

**Раздел «Техническая подготовка» (6 часов теории/10 часов практики)**

**Вводный урок. Тема “ Стойка, перемещения, нападающий удар игрока, верхняя и нижняя прямая подача”.**

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с теорией: средняя и высокая стойка игрока, нападающий удар с передней и задней линии , имитация подачи с лицевой линии.

**Раздел “Тактическая подготовка» (6 часов теории/ 12 часов практики)**

**Вводный урок. Тема «Взаимодействие игроков »**

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с различными комбинациями взаимодействия игроков на площадке.

**Раздел «ОФП» (6 часов теории/ 8 часов практики)**

**Вводный урок «Физические качества»**

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с физическими качествами (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

**Раздел «Соревнования» (1 час теории/ 13 часов практики)**

**Вводный урок «Что такое соревнования?»**

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с правилами игры.

2. «Как проводятся соревнования?»

В течение учебного года обучающиеся знакомятся с правилами игры, с судейством.

## **Практические упражнения.**

### **Раздел «Техническая подготовка» (16 часов)**

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером - с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

### **Раздел «Тактическая подготовка» (18 часов)**

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

### **Раздел «Общefизическая подготовка» (14 часов)**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### *Парные и групповые упражнения.*

С сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.*

Стартовый рывок с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15м. бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. кросс 500м.

#### *Прыжки.*

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

#### *Подвижные игры.*

«Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

#### **Раздел «Соревнования» (14 часов)**

Принимать участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **Ожидаемые результаты освоения ОП**

#### **Раздел “ Основы знаний ”**

##### **уметь:**

- правила игры в мини-волейбол;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёт по партиям;
- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;
- расстановку игроков на поле при приёме и подаче соперника;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- ведение счёта по протоколу;

#### **Раздел “ Техническая подготовка ”**

##### **уметь:**

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;

- выполнять падения.
- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 3,2;
- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;
- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;
- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;
- выполнять обманные действия “скидки”.

### **Раздел “Тактическая подготовка”**

**уметь:**

- Разработать тактику игры..
- знать:**
- Знать тактические комбинации в волейболе..

### **Раздел «ОФП».**

**уметь:**

- Правильно выполнять упражнения на развития физических качеств.
- знать:**
- Понятия физическое качество.

### **Раздел «Соревнования».**

**уметь:**

- Играть в мини- волейбол;
- Выполнять жесты судей.
- знать:**
- Понятие что такое волейбол;
- Как провести соревнования.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### **Продолжительность реализации ОП**

1 раз в неделю, продолжительность занятий – 2 учебных урока по 45 минут

Всего за год: 72 часов

## Список литературы

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.  
Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.