

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №143  
г. Екатеринбург

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом Совете  
МАОУ СОШ №143:  
Протокол  
№1 от 30.08.2021г.



**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом № 143-0  
Директор МАОУ СОШ № 143,  
М. К. Левинская  
«30» августа 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
на 2021 – 2022 учебный год**

Возраст: 5-8 класс  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
**Голенков Евгений Вячеславович,**  
педагог дополнительного образования

2021 г.

# 1. Основные характеристики

## 1.1 Пояснительная записка

При разработке данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года N 1642.

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Направленность программы:** образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «волейбол».

**Актуальность.** Волейбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной

работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе волейбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия волейболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В волейболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Цель программы:** укреплять здоровье и способствовать всестороннему физическому развитию.

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье и закалять организм.
2. Повышать уровень общей физической подготовленности.
3. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
4. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки. судейства.
5. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.

**Отличительные особенности.** Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по волейболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

**Адресат программы.** Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 12 -15 лет. Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы. Физическое здоровье детей должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

**Уровень:** базовый.

**Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**

Продолжительность учебного года составляет 35 недель. Количество учебных

занятий за 1 год составляет 157,5 часов. Максимальное число часов в неделю – 4,5. В учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ № 20 входит курс «Волейбол». Курс «Волейбол» изучается из расчета 4,5 часа в неделю, 157,5 часов в год для обучающихся 5-8 классов.

Курс	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Волейбол	2 раза в неделю	4,5	157,5

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Планируемые результаты**

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## 2. Учебно-тематический план

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов по программе	Форма аттестации и контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	2	0	2	Наблюдение
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	2	Наблюдение
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	2	Наблюдение

4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	0	2	Наблюдение
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2	Наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	41	50	Наблюдение. Контрольное задание. Тестирование
7	Основы техники и тактики игры	10	70	80	Соревнование
8	Учебные игры и соревнования	5	16,5	21,5	Соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>	<b>130,5</b>	<b>157,5</b>	

### 3. Содержание программы

#### 1. Физическая культура и спорт в России.

- 1.1. Теория: Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России.
- 1.2. Теория: Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

#### 2. Сведения о строении и функциях организма занимающихся

- 2.1. Теория: Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ.
- 2.2. Практика: Разыгрывание типовых ситуаций. Краткие сведения о нервной системе.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

- 3.1. Теория: Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.
- 3.2. Практика: Гимнастические упражнения.

#### **4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.**

- 4.1. Теория: Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.
- 4.2. Теория: Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

#### **5. Правила соревнований, их организация и проведение.**

- 5.1. Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
- 5.2. Практика: Отработка упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

- 6.1. Теория: Роль общей и специальной физической подготовки.
- 6.2. Практика: Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

#### **7. Основы техники и тактики игры.**

- 7.1. Теория: Методики обучения игры в волейбол.
- 7.2. Теория: Правила соревнований, их организация и проведение.
- 7.3. Практика: Практические занятия по технике защиты. Практические занятия по тактике защиты.
- 7.4. Практика: Индивидуальные, групповые, командные действия при игре в волейбол.

#### **8. Учебные игры и соревнования.**

- 8.1. Теория: Виды учебных игр и соревнований.
- 8.2. Практика: Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- 8.3. Практика: Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

### **4. Методическое обеспечение**

**Дидактическое** обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

#### **Методические материалы**

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:* методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

### **Дидактические материалы**

- Карточка упражнений по волейболу.
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней.

**Оценочные материалы:** способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса. Программа в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### **Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы**

Спортивный зал оснащён спортивным инвентарём, теоретическими пособиями для обучения.

- Помещение спортзала;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Сетка – 3 шт;
- Набивные мячи – 7 шт;
- Скакалки – 20 шт.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы**

**Список литературы для учащегося:**



1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. -М.: Просвещение, 1999.
2. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.
3. Юный волейболист. Железняк Ю.Д. - М.: ФиС, 1988.

**Список литературы для педагога:**

1. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Беяев 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.

Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля/ аттестации
1	Сентябрь	Групповая	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1	Наблюдение
2	Сентябрь	Групповая	Ходьба, бег (особенно при игре в нападения и защите), перемещения.	1	Наблюдение
3	Сентябрь	Групповая	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1	Наблюдение
4	Сентябрь	Групповая	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1	Наблюдение
5	Сентябрь	Групповая	Остановка шагом, прыжком (в нападения, защите).	1	Наблюдение
6	Сентябрь	Групповая	Прыжки (особенно в нападения, защите)	1	Наблюдение
7	Сентябрь	Групповая	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Наблюдение
8	Сентябрь	Групповая	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1	Наблюдение
9-10	Сентябрь	Групповая	Множественная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2	Наблюдение
11-15	Сентябрь	Групповая	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	5	Наблюдение
16-20	Октябрь		Приём мяча сверху двумя руками.	5	Наблюдение

21-25	Октябрь	Групповая	Выбор места для выполнения второй передачи.	5	Наблюдение
26-30	Октябрь	Групповая	Сочетание способов перемещений.	5	Наблюдение
31-35	Октябрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	5	Наблюдение
36-40	Ноябрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	5	Наблюдение
41-45	Ноябрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	5	Наблюдение
46-50	Ноябрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	5	Наблюдение
51-55	Ноябрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	5	Наблюдение
56-60	Декабрь	Групповая	Нижняя прямая подача.	5	Наблюдение
61-65	Декабрь	Групповая	Выбор места для выполнения подачи.	5	Контрольное задание
66-70	Декабрь	Групповая	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	5	Наблюдение
71-74	Декабрь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	5	Наблюдение
75-79	Январь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	5	Наблюдение
80-84	Январь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй	5	Наблюдение

			передаче.		
85-89	Январь	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	5	Наблюдение
90-92	Февраль	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2	Наблюдение
93—94	Февраль	Групповая	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	2	Наблюдение
95-96	Февраль	Групповая	Верхняя прямая подача.	2	Наблюдение
97-98	Февраль	Групповая	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	Наблюдение
99-103	Февраль	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	5	Наблюдение
104-109	Февраль	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	5	Наблюдение
110-114	Март	Групповая	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	5	Наблюдение
115-116	Март	Групповая	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	Наблюдение
117-118	Март	Групповая	Падения и перекаты после падения.	2	Наблюдение
119-120	Март	Групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Наблюдение
121-122	Март	Групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Наблюдение
123-124	Апрель	Групповая	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2	Наблюдение

125-126	Апрель	Групповая	Чередование способов подач.	2	Наблюдение
12-128	Апрель	Групповая	Выбор места для выполнения нападающего удара	2	Наблюдение
129-133	Апрель	Групповая	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	5	Наблюдение
134-138	Апрель	Групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	5	Наблюдение
139-143	Май	Групповая	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	5	Наблюдение
144-148	Май		Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	5	Наблюдение
149-153	Май	Групповая	Передача двумя руками в прыжке.	5	Наблюдение
154-155	Май	Групповая	Чередование способов подач.	2	Наблюдение
156-157,5	Май	Групповая	Сдача контрольных нормативов.	2,5	Контрольное задание
			Итого	157,5	

**Формы промежуточной аттестации**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

**Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5.	(см)		
	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы	5,0	6,0
	двумя руками: сидя (м),	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

**Техническая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575981

Владелец Левинская Марина Кадировна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022