

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

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МАОУ СОШ № 143  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

директор МАОУ СОШ №143  
Левинская М.К.  
№ 43  
Приказ № 99  
от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
2024-2025 учебный год  
возраст обучающихся: 12-15 лет  
срок реализации: 1 год**

Автор составитель:

педагог дополнительного образования  
Голенков Е.В.

г. Екатеринбург  
2024г.

## Пояснительная записка

Программа по «волейболу» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы. Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## Актуальность программы

Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. 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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 настольного тенниса 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся 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.

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.

## **Цель программы**

### **Цель программы:**

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом и реализации данной программы дополнительного образования.

### **Задачи:**

### **Образовательные:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике волейбола.

### **Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

## **2. Общая характеристика курса**

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает

занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся 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.

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.

Педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

## **Методические материалы**

***Учебно-методический комплекс программы состоит из 3 компонентов:***

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и обучающегося, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

***Организационно-педагогические средства:***

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы,
- конспекты открытых занятий
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий
- методические рекомендации для родителей по вопросам подготовки к занятиям.

***Дидактические материалы***

- набор демонстрационных материалов (в соответствии с программой).

- правила игры, схемы.

Основой третьего компонента – системы средств контроля результативности обучения по программе -служат:

- диагностические и контрольные материалы

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися.

### 3. Место в учебном плане

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на школьников от 12 до 15 лет.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 3 часа в неделю, 153 часа в год.

Срок реализации программы 1 год.

### 4. Дидактические цели/ Ожидаемый результат

#### Ожидаемый результат:

- умение представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение выполнять технические действия волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для волейбола
- Овладеют основами техники волейбола;
- Овладеют основами судейства в волейбол;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## **5. Виды и формы образовательной деятельности**

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Технологии обучения: оздоровительные и личностно-ориентированные.

## **6. Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 12х24

спортивный инвентарь и оборудование:

- Волейбольные мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- Волейбольная сетка
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка

### Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

### Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по волейболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в волейбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в волейболе».
- Регламент проведения турниров по волейболу различных уровней.

### Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## 7. Тематический план программы

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	<b>Техника: совершенствование передвижения и координации.</b>	23	29	52
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2
1.2	Правила распорядка.	2	-	2

2.1	Упражнения с мячом (набивание).	1	2	3
2.2	Техника передвижений на площадке координация.	1	2	3
2.3	Точность попадания, техника.	1	2	3
2.4	Атака, контратака.	1	2	3
2.5	Подача мяча	1	1	2
2.6	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>3.</b>	<b>Тактика: отработка технико – тактической комбинации.</b>	9	11	20
3.1	Удар справа, удар слева.	1	2	3
3.2	Перевод в ближнюю и дальнюю зону.	1	2	3
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	2	1	3
3.4	Возврат мяча перевод слева влево.	1	2	3
3.5	Теоретические примеры.	2	-	2
3.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>4.</b>	<b>Индивидуальная подготовка.</b>	7	9	16
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	1	2
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	4	-	4
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	1
<b>5.</b>	<b>Игры на счёт.</b>	11	14	25
5.1	Правила игры (теория).	4	-	4
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	4	4
5.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
<b>6.</b>	<b>Простые упражнения по элементам (без усложнений).</b>	12	10	22
6.1	Имитация ударов на площадке.	1	1	2
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	1	2
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	1	2
6.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2



<b>7.</b>	<b>Контроль нормативов физического развития.</b>	8	7	8
7.1	Сдача нормативов.	1	2	3
7.2	Тесты игровые.	0	1	1
7.3	Индивидуальная работа.	0	1	1
7.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	0	1	1
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	4	6	10
	<b>ИТОГО:</b>	71	82	153