

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Артемовская средняя общеобразовательная школа»

«Рекомендовано»  
На заседании МС  
от «29» августа 2020г.  
протокол № 1

«Утверждаю»  
директор МКОУ «Артемовская СОШ»  
Маркова А.В.  
пр. от «29» августа 2020г.



## Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа

### «Волейбол»

возраст обучающихся 15 – 18 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Пнёв Алексей Николаевич

п. Артемовский, 2020 г.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель, задачи программы.....	4
3. Планируемые результаты освоения программы .....	5
4. Учебный план.....	13
5. Содержание программы.....	14
6. Календарный учебный график.....	15
7. Условия реализации программы.....	15
8. Формы аттестации.....	16
9. Оценочные материалы.....	17
10. Список литературы.....	18

## **Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, согласно приказу Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Волейбол - один из самых популярных видов спорта среди обучающихся . Занятие по волейболу- эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол-вид спорта, требующий от ученика атлетической подготовки и совершенного овладения технико - тактическими навыками игры. Проводя занятия секции « «Волейбол» в школе, прежде всего, необходимо позаботиться о предотвращении травм: провести хорошую разминку, особенно уделяя внимание кистям рук и голеностопу, а также научиться навыкам работы с волейбольным мячом:

**Направленность программы:** спортивно -оздоровительная

**Актуальность** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол.

**Педагогическая целесообразность.** Волейбол в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

В основе принципов построение спортивной подготовки в рамках предлагаемой программы лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом

при планировании подготовки детей является постепенность ,обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена .

При планировании учитывается следующее:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся,
- 2) Неуклонное возрастание , общей и специальной физической подготовки , соотношение между которыми постепенно изменяются: увеличивается уделённый вес специальной физической подготовки.
- 3) Непрерывное совершенствование спортивной техники.
- 4) Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом возраста занимающихся.
- 5) Одновременное развитие отдельных физических качеств обучающихся.

**Уровень освоения программы:** базовый,

**Отличительные особенности:** специфика игровых и соревновательных действий.

**Адресат программы.** В реализации образовательной программы принимают участие дети 15-18 лет.

**Объем программы** – 68 часов.

**Формы обучения и виды занятий по программе:** учебно – тренеровочное занятие (фронтальный)

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 минут с 10-минутным перерывом). Число обучающихся в группе не должно превышать 15 человек.

### **Цель, задачи программы**

**Цель:** повышение уровня физического развития подростков. Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по волейболу. Обучение основам техники и тактики игры в волейбол;

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу.
- совершенствование технико- тактических действий игры в волейбол.

##### **Развивающие:**

- повышение общей физической подготовленности;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности.
- Развитие основных физических качеств;
- Укрепление здоровья;
- Совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

##### **Воспитательные:**

- Воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма;
- Формы и режим занятий;

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации. Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и

свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; – готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;



– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

– оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

– ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

– оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

– выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

– организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

– сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

– искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

– критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

– использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

– находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

– выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

– менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

– осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

– при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

– развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- правила игры в волейбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

### Учебный план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение (2 ч.)</b>		<b>2</b>	<b>-</b>
1	Введение	2	-
<b>Раздел 2. Поддачи, атакующие удары, приемы мяча, блокирование (34ч.)</b>		<b>4</b>	<b>30</b>
2	Перемещение	1	6
3	Передачи мяча	1	6
4	Атакующие удары	1	12
5	Приемы мяча	1	6
<b>Раздел 3. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении (15 ч.)</b>		<b>1</b>	<b>14</b>
6	Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении.	1	14
<b>Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (17ч.)</b>		<b>2</b>	<b>15</b>
7	Двусторонняя учебная игра.	1	11
8	Судейство игры в волейбол	1	4
<b>Всего</b>		<b>9</b>	<b>59</b>

### Содержание программы

**Раздел 1. Введение (2 ч.).**

История возникновения и развития волейбола.

Правила безопасности при занятиях волейболом.

Правила игры.

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.

Режим дня спортсмена.

## **Раздел 2. Поддачи, атакующие удары, приемы мяча (34 ч.)**

### **Перемещение (7 ч.)**

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на две ноги.
- передвижение пригибными шагами правым (левым) боком:  
с разной скоростью;  
в одном и в разных направлениях.
- передвижение правым – левым боком приставными и скрестными шагами.
- передвижение в стойке волейболиста.
- остановка скачком после ускорения.
- имитация стоек волейболиста.
- имитация переходов (смены зон) в волейболе.
- упражнения для обучения перемещению игрока;

### **Передачи мяча (7 ч.)**

- комплекс ОРУ
- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;
- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;
- подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;
  - подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;
- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;

### **Атакующие удары (13 ч.)**

- упражнения для обучения напрыгиванию;
- упражнения для обучения замаху и удару по мячу;
- специальные упражнения на подкидном мостике;
- подача на точность;
- комплекс ОРУ

### **Приемы мяча (7 ч.)**

- подводящие упражнения с набивным мячом;
- специальные упражнения у стены в опорном положении;
- специальные упражнения в парах через сетку;
- специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);

### **Раздел 3. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении (15 ч.).**

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

### **Раздел 4. Двусторонняя учебная игра (17ч.).**

#### **Двусторонняя учебная игра (12 ч.)**

Прежде чем говорить о том, как играть в волейбол, и о его правилах, вспомним, в чем состоит суть спортивного действия. Волейбол – это игра 12 человек, т.е. это две команды по 6, при этом еще столько находятся в запасе. Игра происходит прямоугольной на площадке, посередине разделенной сеткой. Команды находятся по обе ее стороны. Одна из них (по жребию) делает подачу мяча противнику, и так начинается игра.

#### **Судейство игры в волейбол (5 ч.)**

### **Календарный учебный график**

<b>Раздел / Месяц</b>	<b>сентябрь</b>	<b>октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>декабрь</b>	<b>январь</b>	<b>февраль</b>	<b>март</b>	<b>апрель</b>	<b>май</b>
<b>Раздел 1</b>	2								
<b>Раздел 2</b>	6	8	8	8	6	1			
<b>Раздел 3</b>						7	6	1	
<b>Раздел 4</b>								7	8
<b>Всего</b>	8	8	8	8	6	8	6	8	8

## Условия реализации программы

Программа будет успешно реализована, если:

- 1) будет изучен весь предусмотренный программой теоретический материал и проведены все практические занятия; будут учитываться возрастные и личностные особенности учащихся; будет использоваться учебно-методические и технические средства обучения.
- 2) будут приобретены следующие умения и навыки у учащихся:
  - Применять полученные знания на практике.
  - Оценивать различные ситуации.
  - Ведения здорового образа жизни.
  - В выполнении правил личной гигиены.
  - Организовать рабочее место.
  - Выбирать способ деятельности.
  - Сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

## Формы аттестации

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития (промежуточная и итоговая аттестация). Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

## Оценочный материал

Вид контроля	Форма и содержание
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия
3. Промежуточный контроль	Соревнования

4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.
--	---

### **Список литературы**

1. Комплексная программа по физическому воспитанию 5-11 классы под редакцией В.И.Лях и А.А. Зданевич. Москва. « Просвещение» 2012г.
2. Государственная программа министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение.2013г.
3. О. Чехов « Основы волейбола» Москва. « Физическая культура» и спорт» 2012г.
4. В.И. Лях « Физическая культура 10-11 классы». Москва. Просвещение.2012г.
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие / авт. – сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2013 г.
6. Официальные волейбольные правила 2015-2016 (<http://www.fivb.org>)