

**Ростовская область, Октябрьский район, х. Маркин
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пятницкая Н.В.
Протокол №6 от «23» мая
2025 г.

Субботина О.Д.
Протокол №9 от «27» мая
2025 г.

Кацилова И.А.
Приказ №53 от «28» мая
2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ВОЛЕЙБОЛУ
на 2025 – 2026 учебный год**

Уровень программы: базовый

Вид программы: авторская

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 11 до 15 лет

Срок реализации: 102 часа

Разработчик: учитель физкультуры
Акименко Ю.М.

х.Маркин
2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</u>	2
<u>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</u>	5
<u>2.1 Учебный план</u>	5
<u>2.2 Календарный учебный график</u>	8
<u>III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</u>	16
<u>3.1 Условия реализации программы</u>	16
<u>3.2 Формы контроля и аттестации</u>	16
<u>3.3 Планируемые результаты</u>	16
<u>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</u>	18
<u>V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ</u>	19
<u>VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	20

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. 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.

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.

Отличительные особенности программы. Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

Цель: содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

Задачи:**обучающие:**

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – волейбол, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- Освоение учащимися знаний для занятий волейболом,

- Овладение умениями и навыками игры в волейбол.

- Развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

развивающие:

- Развитие спортивных способностей обучающихся.

- Развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

воспитательные:

- Воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

- Воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Характеристика программы

Направленность дополнительной образовательной программы волейбола - физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Уровень освоения: базовый.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 102 часа.

Режим занятий. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Каждое занятие продолжительностью 40 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю – согласно утвержденному расписанию.

Тип занятий: теоретические и практические.

Форма обучения: очная

Адресат программы. Школьники 5-9 классов.

Наполняемость группы: 6 -14 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Модуль: Общая физическая подготовка					
1.1	Основы методики обучения в волейболе	1	0	1	
1.2	Обучение технике подачи мяча. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	В процессе занятия	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Совершенствован ие техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	В процессе занятия	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	Совершенствован ие навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.	В процессе занятия	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.5	Нападающий удар через сетку.	В процессе занятия	5	5	
1.6	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствовани е технических приемов и тактических действий	В процессе занятия	5	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы

1.7	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	В процессе занятия	4	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.8	Блокирование нападающих ударов.	В процессе занятия	4	4	Текущий контроль
1.9	Игра по правилам с заданием	В процессе занятия	3	3	Текущий контроль
1.10	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача.	В процессе занятия	4	4	Текущий контроль
1.11	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	В процессе занятия	5	5	Текущий контроль
1.12	Основы техники и тактики игры.	В процессе занятия	5	5	
Раздел 2. Модуль: Обучение технике перемещения и передачи мяча					
2.1	Обучение технике	В процессе	7	7	Контрольные

	перемещения и передачи мяча	занятия			упражнения
2.2	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	В процессе занятия	7	7	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.3	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах. Верхняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя передача мяча.	В процессе занятия	8	8	Тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.4	Система игры в защите.	В процессе занятия	7	7	Текущий контроль
2.5	Игра по правилам с заданием.	В процессе занятия	6	6	Вводный, правила соревнований по волейболу.
2.6	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3.	В процессе занятия	8	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.7	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	В процессе занятия	8	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
Итого:		1	101	102	

Содержание учебной программы.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения.

Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 13-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи -15-20 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- волейбольная сетка;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение: преподаватель дополнительного образования.

3.2 Формы контроля и аттестации

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 проводится в конце года и 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.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3.3 Планируемые результаты

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Личностные:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе внеурочной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядност ь	Форма контроля	
					текущий	итого вый
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	Инструкци я по технике безопаснос ти	опрос	-
2.	История волейбола в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	мультимед иа	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллектив ная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентаци и.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентаци и	Опрос	Собес едова ние
6.	Сведения о строении организма	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентаци и	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив ная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсу жден ие
8.	Техника безопасности	Коллектив ная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллектив ная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	-
10.	СФП	Коллектив ная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходим ые спортивны е атрибуты	Контроль	Обсу жден ие
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсу жден ие
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсу жден ие
13.	Интегральная подготовка	Коллектив ная	Рассказ	-	Контроль	Обсу жден ие
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: Внутришкольные соревнования по волейболу.

Базовый уровень: Муниципальные соревнования по волейболу.

Продвинутый уровень: Межмуниципальные и региональные соревнования по волейболу.

VI. СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. Банников А.М., Костюков ВВ. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. -М., 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
6. Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
7. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.

Интернет ресурсы

1. <http://panakapitana.ru/teamgames/volleyball/>
2. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1665-uroki-voleybola-obuchenie-onlayn.html>
4. <http://www.volley4all.net/technique.html>
5. <http://www.volley.ru>
6. <http://www.donvolley.ucoz.ru>

Видеоматериалы:

1. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/916-nizhnyaya-podacha-v-voleybole-obuchayuschee-video.html>
2. <http://video-kak.com/video-kak-igrat-v-volejbol-urok-1-podacha/>
3. <http://uroki-online.com/sport/other-sport/1588-tehnika-voleybola-video-onlayn.html>
4. <http://volleybolist.ru/multimedia/videolessons.html>