

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация муниципального образования Бейский район

МБОУ "Бондаревская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Шишлянникова Л.П.

Протокол № 1 от «29» августа
25 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Карташова Е.И.

протокол № 1 от «29» августа
25 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ
"Бондаревская СОШ"

Кузьмичева Н.А.

Приказ № 165 от «01»
сентября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно -спортивной направленности

«Волейбол»

Уровень программы: ознакомительный

Возраст: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: педагог дополнительного образования
Катцын Виктор Сергеевич

Бондарево, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой – всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания дети отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает

обучающегося.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения;

содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная. Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть.

Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо- эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Отличительные особенности программы. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к

воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

При разработке программы учитываются ведущие принципы спортивной подготовке обучающихся:

гуманизма – отношение преподавателя к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществления целостного подхода к воспитанию;

природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

культуросообразности – воспитание разносторонне развитой личности на общечеловеческих ценностях, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

Адресат программы дети в возрасте 12-17 лет. К занятиям по программе «Волейбол» допускаются дети, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск врача.

Сроки реализации программы - 1 год обучения.

Уровень программы ознакомительный.

Формы обучения: очная. Возможно применение дистанционных образовательных технологий. Необходимость дистанционной формы обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- работа с часто болеющими детьми;

- работа с обучающимися во время карантина.

Для реализации занятий могут применяться электронные формы обучения и дистанционные образовательные технологии, педагогом разрабатываются информационные материалы (тексты, презентации, изображения, видео- и аудиозаписи, ссылки на источники информации и т.п.) и задания для учащихся,

которые могут размещаться: в группах объединения в мессенджерах (например, Сферум); направляться по электронной почте.

Режим занятий – три раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность занятия 40 минут, перемена 10 минут.

Форма организации деятельности детей: групповая. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Формы проведения занятий разнообразны: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия.

Данная программа является модифицированной. Основные направления деятельности учебно-спортивной работы. Программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Актуальность программы заключается в том, что она продиктована требованием времени. Так как развитие личности – сложная задача, преподавание через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный и целенаправленный характер.

Новизна данной программы заключается в том, что в процессе обучения разрабатываются и используются видео материалы, кинокольцовки, карты с описанием техники упражнений.

Педагогическая целесообразность программы

Учащиеся развивают: физические способности (силовые, скоростные, координационные, а также выносливость, гибкость); происходит воспитание моральных и волевых качеств.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в том, что к концу первого года дети владеют приемами игры в волейбол, знаниями правил соревнований, умеют судить соревнования.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является базовой.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий. Основными формами занятий являются: групповые практические занятия. Просмотр и разбор учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Режим занятий:

- общее количество в год – 204 часа;
- количество часов в неделю – 6 академических часа;
- 3 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения;
- длительность академического часа – 40 минут.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. *Форма организации занятий при необходимости применения дистанционного обучения:*

- занятия проводятся в форме рассылки теоретического материала (слайды, иллюстрации, текст к занятию, видеозаписи педагога с подробными объяснениями упражнений, ссылки на видеоматериал) и задание для выполнения практической части занятия средствами мессенджера WhatsApp. Выполненные практические задания учащиеся отправляют педагогу средствами мессенджера WhatsApp для оценки и/или корректировки.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся; популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха; формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Задачи

Предметные:

- обучение технике и тактике игры в волейбол;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- сформировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- научить определять общую цель и пути её достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные:

- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развить навык сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развить этические чувства доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развить самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья *должны уметь:*

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

и смогут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

играть в волейбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты волейбольного судьи;

проводить судейство по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Инструктаж по Т.Б.

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки. При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину, можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

История волейбола. Впервые волейбол появился в Соединённых Штатах Америки в 1895г. Придумал эту игру преподаватель физической культуры Вильям Морган. Первоначально в волейбол играли резиновой камерой, которую перебрасывали через натянутую на высоте 198 см верёвку, а позже – через сетку.

Тема 2. Стойка. Перемещения в стойке

Стойка волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

Тема 3. Способы перемещения

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

Тема 4. Передача мяча сверху двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 1,2). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются (рис. 3,4).

Тема 5. Приём мяча снизу двумя руками

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди (рис. 5).

Тема 6. Нижняя прямая подача мяча с середины площадки.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения:

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Тема 7. Приём и подача мяча.

Подача – это психология всей команды, которую выстраивает каждый игрок своим умением выполнять данный элемент. Чем сильнее и устойчивее подача, тем крепче техническая подготовка игрока в других элементах. Подача – элемент игры, который не дает игрокам команды соперника согласовывать свои действия и выполнять намеченный план игры. Подачу необходимо совершенствовать в течение всей тренировки, отрабатывая как технику индивидуального удара, так и групповые действия.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста, пола занимающихся и специфики волейбола. Успешное решение задач общей физической подготовки является залогом эффективного обучения технике и тактике игры.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития:

Специальной силы

Специальной выносливости

Специальной скорости

Тема 9. Игровые занятия

Состоят из игр подводящих к в волейболу (смотреть приложение), игра по упрощенным правилам волейбола, и по правилам волейбола.

Учебный план

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий		Форма контроля
			теория	практика	
1	Инструктаж по Т.Б. История волейбола	4	4	0	собеседование
2	Стойка. Перемещения в стойке	16	2	14	наблюдение
3	Способы перемещения	18	2	16	наблюдение
4	Передача мяча сверху двумя руками	18	1	17	наблюдение
5	Прием мяча снизу двумя руками	18	2	16	наблюдение
6	Нижняя прямая подача с середины площадки	18	2	16	наблюдение
7	Приём и подача мяча	20	2	18	наблюдение
8	Общая и специальная физическая подготовка				наблюдение
9	Игровые занятия	32	0	32	игра
10	Итого	204	33	169	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. История волейбола. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	3
2	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	3
3	Способы перемещения.	3
4	Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	3
5	Способы перемещения.	3
6	. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	3
7	Способы перемещения.	3
8	Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами».	3
9	Способы перемещения.	3
10	Прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах.	3
11	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками.	3
12	Передача мяча сверху двумя руками.	3
13	Подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	3
14	Передача мяча сверху двумя руками.	3
15	Специальные беговые упражнения. подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча.	3
16	Передача мяча сверху двумя руками.	3
17	Подвижная игра «Поддай и попади».	3
18	Передача мяча сверху двумя руками.	3
19	Специальные беговые упражнения.	3
20	Прием мяча снизу двумя руками.	3
21	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	3
22	Прием мяча снизу двумя руками.	3
23	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	3
24	Прием мяча снизу двумя руками.	3
25	Имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбег.	3
26	Прием мяча снизу двумя руками.	3
27	Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.	3
28	Прием мяча снизу двумя руками.	3
29	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мяч.	3
30	Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
31	ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	3

32	Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
33	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2: 2, 3: 2, 3: 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	3
34	Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
35	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	3
36	Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
37	Прием и передача.	3
38	Нижняя прямая подача с середины площадки.	3
39	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	3
40	Приём и подача мяча.	3
41	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	3
42	Приём и подача мяча.	3
43	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	3
44	Приём и подача мяча.	3
45	Прием и передача.	3
46	Приём и подача мяча.	3
47	Игровые задания с ограниченным числом игроков.	3
48	Игровые занятия.	3
49	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
50	Игровые занятия.	3
51	Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	3
52	Игровые занятия.	3
53	В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	3
54	Комплекс ОРУ № 3 – на осанку.	3
55	Игровые занятия.	3
56	В парах передача набивного мяча.	3
57	Игровые занятия.	3
58	Учебная игра.	3
59	Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.	3
60	Игровые занятия.	3
61	Упражнения для рук и плечевого пояса.	3
62	Игровые задания.	3
63	Игровые занятия.	3
64	Развитие координационных способностей.	3
65	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра.	3
66	Учебная игра.	3
67	Правила и тактика игры.	3
68	Итоговая игра.	3
		204

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075092

Владелец Кузьмичева Наталья Александровна

Действителен с 03.04.2025 по 03.04.2026