

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
Муниципальнэццэныгыгуэху щалапэ «Щэныгыжурьтгуэху щалапэ №5 Майкьалэ»  
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениасыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

ПРИНЯТА  
педагогическим  
советом школы  
от 31.08 2020г.  
протокол № 1

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по ВР  
Е.Н. Яблочкина  
«30» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом и. о. директора  
МКОУ СОШ №5 г. Майского  
от «31» 08 2020г.  
№ 162 -ОД  
И.о. директора  
Г.В. Маерле



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Уровень освоения – стартовый

модифицированная

Форма обучения по программе – очная  
Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Нормативный срок освоения программы:  
1 год  
Период реализации: 2020-2021 учебный  
год  
Автор-составитель: Темрокова В.А.,  
Педагог дополнительного образования

КБР, Майский  
2020 год.

## Содержание:

|  |    |
|--|----|
| 1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы..... | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....                  | 3  |
| Нормативно-правовая база.....  | 3  |
| Степень авторства (тип, вид).....  | 3  |
| Направленность программы.....  | 4  |
| Уровень освоения программы.....  | 4  |
| Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....           | 4  |
| Отличительные особенности программы.....   | 4  |
| Адресат программы.....   | 4  |
| Срок освоения программы.....   | 4  |
| Объем программы.....   | 4  |
| Форма обучения.....  | 4  |
| Режим Занятий.....   | 4  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....  | 4  |
| 1.3. Содержание программы.....   | 5  |
| Учебный (тематический) план.....   | 5  |
| Содержание учебного (тематического) плана.....                                       | 6  |
| 1.4. Планируемые результаты.....   | 8  |
| 2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.....           | 10 |
| Календарный учебный график.....  | 10 |
| Формы аттестации и оценочные материалы.....  | 11 |
| Материально-технические условия реализации Программы.....                            | 11 |
| Методическое и дидактическое обеспечение Программы.....                              | 12 |
| 3.Список литературы.....   | 12 |

# **1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

### **Степень авторства (тип, вид)**

Программа модифицированная. Составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012, 2019г.) и А. Колодницкий, В. С.

Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

**Направленность программы** - Программа дополнительного образования «Волейбол» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Волейбол – это увлекательная и массовая спортивная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в волейбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

**Адресат программы** – дети 15-17 лет. Наполняемость группы 10-15 человек.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы** -70 ч.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа. Академический час - 40 мин.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** – обучение техническим и тактическим приемам игры волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

**Задачи:**

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

| №<br>п/п | Наименование раздела  | Количество часов |        |          |
|----------|---|------------------|--------|----------|
|          |   | Всего            | Теория | Практика |
| 1.       | Основы знаний.  | 5                | 5      |          |
| 2.       | Общая физическая подготовка.  | 11               | 1      | 10       |
| 3.       | Специальная физическая подготовка (СФП).  | 16               | 1      | 15       |
| 4.       | Техническая подготовка (ТП). Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки). | 16               | 1      | 15       |
| 5.       | Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).   | 13               | 1      | 12       |
| 6        | Правила игры.   | 5                | 1      | 4        |
| 7.       | Контрольно-оценочные.   |                  |        | 4        |
|          | Итого:  | 70               | 10     | 60       |

## Содержание учебного (тематического) плана

**1. Основы знаний.** История возникновения и развития волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила личной гигиены юного волейболиста. Режим дня спортсмена.

**2. Общая физическая подготовка.** Теория: Значение ОФП в подготовке волейболистов. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, ОРУ (на месте, в движении, с предметами, без предметов). прыжковые упражнения : прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки. Подвижные игры («День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета»), комбинированные эстафеты.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Значение СФП в подготовке волейболистов.

-прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,  
-упражнения с набивными мячами (2кг) и теннисными.  
- Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходные с волейболом.

### **4. Техническая подготовка.**

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и наводящих упражнений). Теория: Значение технической подготовки в волейболе.

#### **Практика:**

#### **Перемещения:**

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### *Передачи мяча:*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### *Подачи мяча:*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Нижняя боковая.

### *Нападающие (атакующие) удары:*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### *Приём мяча:*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### *Блокирование атакующих ударов:*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

**5. Tактическая подготовка.** Tактическая 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

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещение;
- прием и передача;
- подача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Tактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

## **6. Правила игры в волейбол**

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей по линии.

## **7. Контрольные испытания.**

Контрольное испытание по ОФП;

Контрольное испытание по технической подготовке.

## **1.4. Планируемые результаты**

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности по физкультурно – спортивному направлению «Волейбол» являются формирование следующих умений:

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

*Метапредметными результатами* программы являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания,

уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь

самостоятельно планировать свою деятельность;



средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

*Предметные результаты:*

Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

**К концу освоения программы дети должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.

- правила игры;

- технику и тактику игры в волейбол;

- строевые команды;

- методику судейства учебно – тренировочных игр;

*должны уметь:*

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

- безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

- осуществлять судейство соревнований по волейболу.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:

### Календарный учебный график:

| Год обучения по программе | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год обучения            | 1 сентября                        | 29 мая                               | 35                   | 70                       | 1 раз в неделю по 2 часа |

### Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки занимающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

### Виды аттестации учащихся:

Критериями успешности обучения детей служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты.

### Формы подведения итогов реализации программы:

выполнение контрольных нормативов по ОФП;  
сдача устного зачёта по знанию правил соревнований;  
выполнение контрольных нормативов по СФП.

### Материально-технические условия реализации Программы:

1. Спортивный школьный зал 9\*18м;
2. Уличная волейбольная площадка;
3. Стойки волейбольные;
4. Волейбольная сетка;
5. Гимнастическая стенка;
6. Гимнастические скамейки;

7. Скакалки;
8. Гимнастические маты;
9. Мячи волейбольные;
10. Волейбольная форма, жилетки разного цвета.
11. Мячи набивные (1кг, 2кг);
12. Свисток, рулетка, фишки, сетка для переноса мячей.

### **Методическое и дидактическое обеспечение Программы**

**Словесные методы:** объяснение, описание, рассказ, замечание, команды, указания, разбор.

**Наглядные методы:** показ упражнений, наглядные пособия.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Дидактические материалы:**

Таблица расстановки игроков.

Плакат с видами подачи мяча.

Плакат с видами нападающего удара.

Тесты по правилам игры в волейбол.

**Раздаточный материал:**

Правила игры в волейбол.

### **3. Список используемой литературы**

**Литература для учителя.**

1. УМК М.Я. Виленский Физическая культура. 10-11 классы. учебник для общеобразовательных учреждений) М: Просвещение 2014г.

2.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

3.Официальные волейбольные правила 2007 г. Изд. Олимпия Человек Москва 2007 г.

4.Ю.Д. Железняк Ю.П. Портнова «Спортивные игры техника, тактика, методика обучения». Изд. АСДЕМА 2002 г.

5.Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.

6.Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт»2007г.

#### **Литература, рекомендуемая детям.**

1.Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011.

2.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.

#### **Календарно-тематическое планирование.**

| № | Наименование тем   | Количество часов | Дата     |             |
|---|--|------------------|----------|-------------|
|   |  |                  | По плану | Фактически. |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. История Возникновения волейбола. Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 2                |          |             |
| 2 | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 2                |          |             |
| 3 | Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра. Беседа «Личная гигиена юного волейболиста».       | 2                |          |             |
| 4 | Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.   | 2                |          |             |
| 5 | Правила игры в волейбол. Учебная игра. Броски набивного мяча в парах.                                      | 2                |          |             |
| 6 | Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.   | 2                |          |             |
| 7 | Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.  | 2                |          |             |
| 8 | Правила игры в волейбол. Учебная игра.   | 2                |          |             |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 9  | Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра. Беседа «Питание спортсмена».                               | 2 |  |  |
| 10 | Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.  | 2 |  |  |
| 11 | Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.   | 2 |  |  |
| 12 | Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Учебная игра.  | 2 |  |  |
| 13 | Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра. Беседа « Закаливание организма юного спортсмена».             | 2 |  |  |
| 14 | Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.   | 2 |  |  |
| 15 | Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.   | 2 |  |  |
| 16 | Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.   | 2 |  |  |
| 17 | Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.   | 2 |  |  |
| 18 | Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.                    | 2 |  |  |
| 19 | Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.         | 2 |  |  |
| 20 | Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.  | 2 |  |  |
| 21 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.                            | 2 |  |  |
| 22 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.                                    | 2 |  |  |
| 23 | Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.   | 2 |  |  |
| 24 | Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра. | 2 |  |  |
| 25 | Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.         | 2 |  |  |
| 26 | Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.                        | 2 |  |  |
| 27 | Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.   | 2 |  |  |

|    |   |   |  |  |
|----|---|---|--|--|
|    | Учебная игра.   |   |  |  |
| 28 | Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.                                    | 2 |  |  |
| 29 | Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.   | 2 |  |  |
| 30 | Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.                                      | 2 |  |  |
| 31 | Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра. | 2 |  |  |
| 32 | Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.                                | 2 |  |  |
| 33 | Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.                 | 2 |  |  |
| 34 | Система игры в защите. Соревнования между групп.  | 2 |  |  |
| 35 | Подведение итогов. Учебная игра. Развитие физических качеств.                                 | 2 |  |  |