



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШУШЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
662713 • РОССИЯ • КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ • ШУШЕНСКИЙ РАЙОН • пгт ШУШЕНСКОЕ • ул. ПОБЕДЫ, 3-А  
E-mail: [school-shush@mail.ru](mailto:school-shush@mail.ru) • <http://мбоуСОШ3.рф>

Согласовано:

Заместитель директора по ВР

О.В. Чаленко



Утверждаю:

Директор

С.А. Самсонов

Приказ № 72/1 от «31» августа 2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ВОЛЕЙБОЛ»

Форма реализации – очная

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Количество часов – 108 час

Возраст обучающихся – 11-17 лет

Составитель: А.В. Казеннова,

педагог дополнительного образования



пгт. Шушенское

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Концепция развития дополнительного образования жителей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г №678-р;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов обитания

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г №996-р в системе образования Красноярского края на 2022-2025 годы;

– Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ, г.Красноярск, 2022г Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

2. Характеристика дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

2.1. В тексте Закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» образовательная программа определяется как «комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий», представленных «в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов» (гл. 1, ст. 2, п. 9).

2.2. К освоению программ «допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы» (Закон № 273-ФЗ, гл. 10, ст. 75, п. 3). Это могут быть как обучающиеся, проявившие выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 77), так и с ограниченными возможностями здоровья (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79), занимающиеся как в учреждениях общего и дополнительного образования, так и в организациях, осуществляющих образовательную деятельность «для глухих, слабослышащих, позднооглохших, слепых, слабовидящих, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с задержкой психического развития, с умственной отсталостью, с расстройствами аутистического спектра, со сложными дефектами и других обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79, п. 5).

2.3. В Федеральном законе № 273-ФЗ выделяется особая группа дополнительных общеразвивающих программ, имеющих целью подготовку несовершеннолетних учащихся к военной или иной государственной службе, в том числе к государственной службе российского казачества (гл. 11, ст. 86).

2.4. Федеральный закон №273-ФЗ предусматривает возможность реализации дополнительных общеобразовательных программ образовательными организациями любого типа (дошкольные образовательные организации, общеобразовательные организации, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, организации дополнительного образования, организации дополнительного профессионального образования).

3. Устав МБОУ Шушенская СОШ № 3;

4. Локальные акты МБОУ Шушенская СОШ № 3.

### **Направленность - физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно - спортивную** направленность.

Программа по волейболу направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **Актуальность программы**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа направлена на изучение командного вида спорта и благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Новизна программы**

Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка через командный характер игры. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигается только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к командным видам спорта. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной активности в волейболе.

### **Педагогическая целесообразность**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия позволяют учащимся восполнять недостаток навыков игры в волейбол, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для соревновательной деятельности. Программа нацелена на

качественное овладение игровыми навыками и тактическими приёмами. В процессе изучения приемов игры в волейбол у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортивной игрой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье.

**Цель программы:** углубленное изучение спортивной игры волейбол, проведение соревнований по волейболу среди учащихся школы.

**Основными задачи программы являются:**

1. укрепление здоровья;
2. содействие правильному физическому развитию;
3. приобретение необходимых теоретических знаний;
4. овладение основными приемами техники и тактики игры;
5. воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6. привитие ученикам организаторских навыков;
7. повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
8. подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу.

**Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Отличительной особенностью данной программы является ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести игровую деятельность, способствующих формированию интереса детей к волейболу. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки (круговой тренировки). Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Возраст детей, участвующих в реализации программы – 11-17 лет.**

**Сроки реализации программы – 1 год.**

В состав секции включаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в спортивной секции «Волейбол».

**Количество часов - 108 часов.** Занятия проходят три раза в неделю по 45 минут.

**Уровень программы – стартовый.**

**Формы и режим занятий** Занятия проводятся три раза в неделю для группы девушек.

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная практическая; комбинированная; соревновательная.

**Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у учащихся;

Повышение уровня технической и тактической подготовки;

Устойчивое овладение умениями и навыками игры;

Умение контролировать собственное психическое состояние.

Учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола;
  - правила игры в волейбол;
  - правила соревнований.
- Учащиеся должны уметь:
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
  - самостоятельно проводить разминку;
  - организовать игру, проводить судейство.

### **Формы и способы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (нормативов).

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**Система диагностики** – тестирование физических и технических качеств:

**Форма аттестации (контроля)** – результативность участия в районных соревнованиях по волейболу.

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теоретические	Практические
1.	Основы теоретических знаний о волейболе	5	5	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
3.	Основы техники и тактики игры	72		72
4.	Учебные игры и соревнования	14		14
	Итого:	108	5	103

### **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Материал программы дается в четырех разделах:

- 1 раздел - основы теоретических знаний о волейболе;
- 2 раздел - общая и специальная физическая подготовка;
- 3 раздел - основы техники и тактики игры;
- 4 раздел – учебные игры и соревнования.

В разделе **«Основы теоретических знаний о волейболе»** (5 часов)

Представлен материал по истории развития волейбола. Правила соревнований. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Сведения о строении и функции организма занимающихся. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** (17 часов)

даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, совершенствование навыков естественных видов движений, подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения, гимнастические упражнения, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения

для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза, акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания, подвижные игры. Упражнения для развития навыков быстрых ответных действий. Упражнения для развития качеств, необходимых для приема и передач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

В разделе «**Основы техники и тактики игры**» (72 часа) представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

#### **Действия без мяча.**

**Перемещения и стойки.** – Стартовая стойка в сочетании с перемещениями, ходьба крестным шагом вправо, влево, спиной вперед, - перемещения приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком – прыжки в сочетании способов перемещений.

**Действия с мячом.** - Передача мяча сверху двумя руками, – передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё. Подачи мяча – нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя. Нападающие удары. Блокирование.

**Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.**

**Индивидуальные действия:** выбор места при приеме нижних подач, при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

**Групповые действия:** взаимодействия при приеме от подач, передачи: игрока зоны 1 с игроком зоны 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1,5, 3; игрока зоны 5 с игроком зоны 6 и 4; командные действия. Прием мяча. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

В разделе «**Учебные игры и соревнования**» (14 часов) проводятся товарищеские встречи, соревнования между спортивными командами образовательных учреждений, внутришкольные соревнования.

#### **Список использованной литературы.**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001г. (Правила соревнований)
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002г.
3. Ю.Д. Железняк, Л.Н.Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение», 1989г
4. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт», 2005г.
5. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003г.
6. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт», 2002г.
7. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9, 2003г.
8. Журнал «Физкультура в школе» №3, 2006г.
9. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11,2007г.
10. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь», 2003г.
11. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение», 2007г.
12. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. Москва, «Физкультура и спорт», 2004.

13. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2007г.
14. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 2003г.
15. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт», 2003г.
16. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 2002г.
17. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт», 2007г.

### **Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Волейбольные мячи на каждого обучающегося – 15 шт.
3. Перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.
4. Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт.
5. Волейбольная сетка – 1 шт
6. Гимнастические маты – 5 шт.
7. Мячи: футбольные, баскетбольные и теннисные- по 5 шт
8. Стойки волейбольные – 2 шт.
9. Скакалки – 10 шт.

*спортивные снаряды:*

1. Гимнастические скамейки – 4 штуки;
2. Гимнастическая стенка – 5 пролетов;
3. Гимнастическая перекладина – 1 шт.

Приложение №1

### **Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце года.

### **Физическая подготовленность**

№ п\п	Вид испытания	Девочки	мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта	5,0	4,9
2	Бег 30 м (6* 5) с	11,9	11,2
3	Прыжки в длину с места	150	170
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега	35	45
5	Метание набивного мяча	7,5	9,5

### **Техническая подготовка**

№ п\п	Вид испытаний	Количественный показатель
-------	---------------	---------------------------

1	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону	4
2	Подача верхняя прямая в пределы площади	3
3	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4	Чередование способов передачи и прием мяча сверху, снизу	8