

Управление образования администрации
Онежского муниципального округа Архангельской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кодинская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБОУ «Кодинская СОШ»
от 29.08.2025 г. №29-ОД

Иванова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивная направленность
«Волейбол»**

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 14-17 лет

Автор - составитель:
педагог дополнительного образования
Иванова Ксения Сергеевна

п. Кодино
2025 г.

Содержание

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель и задачи программы.....	4
1.3.Ожидаемые результаты освоения программы.....	5

II. Содержательный раздел

2.1.Содержание программы.....	8
2.2.Формы организации работы.....	8
2.3 Учебный план. Календарно-тематическое планирование.....	9.

III. Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение...	21
3.2.Список литературы.....	21

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Данная программа дополнительного образования имеет физкультурно - спортивной направленность и ориентирована на развитие интереса к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность, способствующих развитию спортивных способностей.

Настоящая программа – Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» разработана с учетом учебных стандартов и требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» No 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (ред. от 14.07.2022 с изменениями, внесенными в Федеральный закон от 31.07.2020 No304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральным закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу с 25.07.22, ст.75;

- Приказом Министерства просвещения РФ No 467 от 03.09.2019 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 No 678-р); - Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы заключается в том, что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей, а также обусловлена проблемой развития функциональных и физических качеств школьников, а проблема обусловлена тем, что при существующих нагрузках в режиме дня двигательная активность неуклонно снижается, отсюда чревато многими последствиями для здоровья растущего поколения.

Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Технические приемы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость, мобильность. Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде.

Решая эти основные задачи, удастся разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

1.2.Цель и задачи программы

Цель образовательной программы - обучение детей игре в волейбол в доступной для них форме.

Задачи:

Обучающие задачи:

- учить играть в «Волейбол», соблюдая правила игры;
- овладение основами техники и тактики игры,навыки судейства;
- приобретение учащимися знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- освоение учащимися способов самоконтроля за физической нагрузкой;

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила) и укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование двигательных способностей и навыков;
- повышение уровня физической работоспособности как основа физического совершенствования;

Воспитательные задачи:

- формировать у детей интерес и увлеченность к занятиям с мячом;
- воспитание волевых качеств личности обучающегося;
- воспитание коммуникативных качеств, умение взаимодействовать в команде, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: государственный язык РФ (русский).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: принимаются все желающие одного возраста, имеющие медицинское разрешение от врача.

Возраст и краткая характеристика обучающихся. Программа ориентирована на обучающихся 14-17 лет.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся.

Объём программы. Продолжительность образовательного процесса составляет 1 учебный год, количество учебных недель - 36. Общий объем программы - 36 учебных часа. Режим занятий – 1 в неделю. Продолжительность занятия определяется возрастом детей в соответствии с требованием СП 2.4. 3648-20 №28 от 28.09.2020г.

Формы проведения занятий: теоретическая, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях: фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение); групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в парах; группы могут выполнять одинаковые или разные задания.

1.3.Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы. В результате освоения программы обучающиеся получают развитие физических, технических и тактических направленностей через занятия волейболом.

Формы подведения итогов реализации программы. Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Кодинская СОШ». Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, опрос, анализ деятельности. Выявление и анализ результатов освоения программы осуществляется на этапе входного, промежуточного и итогового контроля. Показатели мониторинга включают общеучебные умения и навыки, воспитательный потенциал.

Оценка результатов мониторинга оформляется в форме таблицы, рекомендованной методическим советом учреждения.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой. Правила техники безопасности. Ознакомление с программой.

Практика: устный опрос, анкетирование.

Раздел. 1. Основы волейбола

1.1 История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.

Теория: История развития и возникновения волейбола в мире. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов, видеозаписей и т.д. Анализ игровых ситуаций.

1.2 Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.

Теория: Основные понятия тактики. Командная тактика. Индивидуальная тактика. Основы защиты и нападения.

1.3 Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.

Практика: Выполнение упражнений: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений. Прыжки на месте, у сетки, после перемещений и остановки; сочетание способов перемещений с остановками, прыжками, техническими приёмами.

Раздел 2. Основы физической подготовки

2.1. Способы развития физических качеств.

Теория: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости. Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Практика: Отработка упражнений.

2.2. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.

Теория: Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2); вторая передача игроку зоны 4(2).

Практика: Отработка упражнений.

2.3. Групповые действия волейболистов.

Практика: Групповые действия волейболистов. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2. Взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе

3.1 Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

Теория: Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.

3.2. Технические элементы и движения.

Практика: Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; Нижняя прямая (боковая); в стену - расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м. Двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом.

3.3. Прием подачи.

Практика: Прием подачи. Виды.

Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи.

Раздел 4. Тактика в волейболе

4.1. Верхняя прямая подача.

Теория: Верхняя прямая подача. Виды.

Практика: Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3.

Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

4.2. Атакующие удары

Теория: Атакующие удары. тактика выполнения.

Практика: Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование.

4.3. Групповые тактические действия в нападении.

Практика: Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приеме подачи. Система игры в защите «углом назад».

4.4. Учебная игра

Практика: Отработка упражнений в процессе игры.

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год.

Практика: Итоговое анкетирование.

2.2. Формы организации работы

Фронтальная	Работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение)
Групповая	Организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.
Индивидуальная	Организуется для работы с одаренными детьми или для коррекции пробелов в знаниях, умениях и отработки отдельных навыков.
Целостно-игровая	Построена на учебной двухсторонней игре в волейбол по правилам.
Контрольные занятия	Выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) для получения данных об уровне технико-тактической подготовленности обучающихся.

2.3 Учебный план, календарно-тематическое планирование

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	

	Вводное занятие. Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности. Входной контроль.	2	1	1	Беседа, устный опрос, анкетирование.
	Раздел 1. Основы волейбола	6			
1.1	Тема 1.История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	1	1		Обсуждение
1.2	Тема 2.Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	1	1		Выполнение упражнений
1.3	Тема 3.Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	4	1	3	Выполнение упражнений
	Раздел 2. Основы физической подготовки	6			
2.1	Тема 4.Способы развития физических качеств.	2	1	1	Выполнение упражнений
2.2	Тема 5. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.	2	1	1	Выполнение упражнений
2.3	Тема 6.Групповые действия волейболистов.	2		2	Выполнение упражнений
	Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе	8			
3.1	Тема 7.Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.	2	2		Обсуждение
3.2	Тема 8. Технические элементы и движения.	4		4	Выполнение упражнений
3.3	Тема 9. Прием подачи.	2		2	Выполнение упражнений
	Раздел 4. Тактика в волейболе	12			
4.1	Тема 10.Верхняя прямая подача.	2	1	1	Выполнение упражнений
4.2	Тема 11. Атакующие удары	4	1	3	Выполнение упражнений
4.3.	Тема 12. Групповые тактические действия в нападении.	4		4	Выполнение упражнений
4.4.	Тема 13. Учебная игра	2		2	Участие в игре
	Итоговое занятие	2	1	1	анкетирование
Итого часов:		36	11	25	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	План дата	Факт дата
1.	Вводное занятие. Знакомство с	2		

	группой. Правила поведения в спортзале, соблюдение мер предосторожности на практических занятиях. Вводный мониторинг.			
	Раздел 1. Основы волейбола	6		
1.1	Тема 1.История развития волейбола. Достижения российских спортсменов. Правила и сущность игры.	1		
1.2	Тема 2.Командная и индивидуальная тактика подготовки. Основы защиты и нападения.	1		
1.3	Тема 3.Перемещение игроков при подаче и приеме мяча.	4		
	Раздел 2. Основы физической подготовки	6		
2.1	Тема 4.Способы развития физических качеств.	2		
2.2	Тема 5. Командные действия. Основные идеи методики коллективно – творческой деятельности.	2		
2.3	Тема 6.Групповые действия волейболистов.	2		
	Раздел 3. Технические элементы в игровом процессе	8		
3.1	Основные понятия перемещения игроков при подаче и приеме мяча.	2		
3.2	Технические элементы и движения.	4		
3.3	Прием подачи.	2		
	Раздел 4. Тактика в волейболе	12		
4.1	Верхняя прямая подача.	2		
4.2	Атакующие удары	4		
4.3	Групповые тактические действия в нападении.	4		
4.4	Учебная игра	2		
	Итоговое занятие	2		
Итого часов:		36		

Система оценки достижения планируемых результатов

Контроль знаний, умений и навыков осуществляется согласно «Положению о мониторинге качества образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» МБОУ «Кодинская СОШ».

Показатели и содержание мониторинга

Критерии оценивания уровней физической подготовленности:

Низкий – обучающийся допускает значительные ошибки в технике движений. Нарушает правила игры.

Средний – владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушений правил игры. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В игре – активен.

Высокий – обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим занятиям. Правильно технически выполняет упражнения, активно участвует в играх, соблюдая правила.

Виды контроля:

Входной контроль – проводится на 1 занятии с целью выявления первоначального уровня умений, просмотр физических данных обучающихся.

Текущий контроль - посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии, тестовыми, игровыми заданиями по изучаемым темам.

Итоговый контроль - контрольные занятия по установленным нормативам, внутренние соревнования.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

- наблюдение за индивидуальным развитием обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
- контрольные игры;
- участие учащихся в соревнованиях по волейболу.

Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеразвивающей программе «Пионербол».

№	Вид контроля	Форма контроля	Контрольно-измерительные тесты	Критерии оценивания
1	Входной	тестовые упражнения	Проводятся тесты по ОФП	Показатели физической подготовленности.
2	Текущий	Контрольные и тестовые упражнения	Проводятся по ОФП, СФП и технической подготовке	Динамика показателей физической подготовленности. Знания, умения, навыки подготовки.
3	Итоговый	Технические приемы игры	Координация движений и ловкости. Умение	Техническая и тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.

			работать в команде.	ка. Соревновательная деятельность.
--	--	--	---------------------	------------------------------------

Физическая подготовленность.

№п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5.2с	6.0с
2	Челночный бег 3*10м	8.2с	9.0с
3	Прыжок в длину с места	200см	170см
4	Бросок набивного мяча (1кг)	400см	380 см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	30 р	25 р

Техническая подготовленность.

№п/п	Технический прием	Контрольное упражнение	оценка					
			мальчики			девочки		
			в	с	н	в	с	н
1	Подача мяча	Подача мяча из 5 попыток	4	2	1	4	2	1
		Подача мяча по зонам из 3 попыток	2	1	-	2	1	-
2	Прием мяча	Прием мяча после подачи из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
		Прием мяча от сетки из 3 попыток	1	-	-	1	-	-
3	Нападающий удар	Нападающий удар с первой линии с 3 попыток	2	1	-	2	1	-
		Нападающий удар со второй линии из 5 попыток	2	1	-	2	1	-
4	Блокирование	Блокирование нападающего броска из 5 попыток	2	1	-	2	1	-

III .Организационный раздел

3.1. Условия реализации программы

Форма реализации программы - очное обучение.

Материально-технические условия:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

-волейбольные мячи 15шт;

-перекладины для подтягивания в висе – 2 шт;

-гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося – 15 шт;

-волейбольная сетка – 1 шт;

-баскетбольные мячи – 10 шт;

-гимнастические маты – 6 шт.

Спортивные снаряды:

-гимнастические скамейки - 4 шт;

-гимнастическая стенка - 4 пролета.

Волейбольная площадка на территории школы.

Методы и приемы используемые при реализации программы:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение, разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога, обучающихся; обучающие карточки.

Практические методы обучения: тренировочные упражнения, разучивание упражнений с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Дидактические материалы :

тематические подборки фотографий;

фильмы по истории волейбола;

видеоролики с играми волейбол;

Требования к педагогу, реализующему программу. Педагогу, реализующему программу, необходимо соответствовать требованиям Проффессионального стандарта

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. Приказом Минтруда от 22 сентября 2021 г. № 652н).

3.2 Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013. - 142с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2014.-239с.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов, Физическая культура/ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. -М.: Дрофа,2007. -103с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение,2011. - 93 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 77 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 104 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
8. Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.

Список литературы для использования обучающихся и родителей:

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель,2007. 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного спортсмена/ М.: АСТ: Астрель,2007. 303 с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие - краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997. 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000. 256 с.