

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением  
отдельных предметов»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 26 » августа 2021г.,  
протокол №8

Утверждена:  
Директор МБОУ «СОШ №38»  
Е.В. Васин  
«26» августа 2021г. приказ №100-р



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

Возраст учащихся: 13 - 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
Бахтин И.Е.,  
учитель физической культуры

г. Барнаул, 2021

## **Оглавление**

- 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**
  - 1.1. Пояснительная записка**
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**
  - 1.3. Содержание программы**
- 2. Комплекс организационно педагогических условий**
  - 2.1. Календарный учебный график**
  - 2.2. Условия реализации программы**
  - 2.3. Формы аттестации**
  - 2.4. Оценочные материалы**
  - 2.5. Методические материалы**
  - 2.6. Список литературы**

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

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Письмо Министерства образования от 12 марта 2003 г. N 28-51-181/16 «О деятельности музеев образовательных учреждений»
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением отдельных предметов»
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе Муниципального бюджетного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №38 с углубленным изучением отдельных предметов»

### **Актуальность**

Игра в волейбол одна из захватывающих, увлекательных, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогает в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретает привычка к самостоятельным занятием спортом. Волейбол командная игра, которая дисциплинирует, воспитывает чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Игра в волейбол развивает не только физические качества ребенка но, и развивает мгновенную реакцию на зрительные и

слуховые сигналы, повышает чувство и способность к быстрым чередованием напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Укрепляет костную, сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы растущего организма

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:**

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** данная программа разработана для детей 13-17 лет - членов совета архивариусов образовательного учреждения.

**Срок и объем освоения программы:** «Стартовый уровень» - 1 год, 105 педагогических часов.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**  
разновозрастная группа.

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	3 часа в неделю; 105 часов в год.	___ в неделю; ___ часов в год.	___ в неделю; ___ часов в год.

### 1.1. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель программы:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи программы**

Образовательные

обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

### Развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

### Воспитательные

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты**

	<b>Стартовый уровень</b>	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>Знать</b>	Состояние и развитие волейбола в России; Правила техники безопасности; Правила игры; Терминологию волейбола		

<b>Уметь</b>	Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары и постановку блока; Анализировать и оценивать игровую ситуацию; Обладать тактикой нападения и защиты; Судить соревнования по волейболу.		
<b>Владеть</b>	Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, постановка блока, различных видов приема и передачи мяча; Применение индивидуальных действий как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения.		

**1.2. Содержание программы «Волейбол»  
Стартовый уровень (1 год обучения)**

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1		
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль,	1	1		

	предупреждение травматизма				
4.	Основы методики обучения в волейболе	10	1	9	зачет
5.	Подвижные игры с элементами волейбола	20	1	19	зачет
6.	Общая и специальная физическая подготовка	25	1	24	зачет
7.	Основы техники и тактики игры	30	1	29	зачет
8.	Контрольные игры и соревнования	13	1	12	соревнования
9.	Контрольные испытания	4		4	зачет
	Всего	<b>105</b>	6	99	

### Содержание учебного плана

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

## **Основы методики обучения в волейболе.**

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## **Общая и специальная физическая подготовка.**

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

## **Основы техники и тактики игры.**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель	<b>35</b>
Количество учебных дней	<b>70</b>
Продолжительность каникул	<b>с 01.06.2021 по 31.08.2022</b>
Дата начала и окончания учебного года	<b>с 13.09.21 по 31.05.22</b>
Сроки промежуточной аттестации	
Сроки итоговой аттестации	<b>май</b>

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **2.3.**

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	Сетка волейбольная, стойки волейбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, мячи волейбольные.
<b>Информационное обеспечение</b>	Интернет источники
<b>Кадровое обеспечение</b>	Учитель физической культуры



## 2.4. Формы аттестации

1. Спортивные соревнования;

2.Товарищеские встречи.

## 2.5. Оценочные материалы

№	Контрольные нормативы	Показатели			
		Пол	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

## 2.6. Методические материалы

### Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

### Формы организации образовательной деятельности:

- групповая;

- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

#### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного обучения
- Здоровьесберегающая технология

#### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Презентационные материалы, ранее проведенных экскурсий
- Словарь терминов, применяемых в исследовательской деятельности
- Краткий словарь музейных терминов
- Схемы описания музейных предметов

## **2.6. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).