

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете


МАОУ «Гимназия №13 «  
Академ».

Протокол № 1

от « 30 » 06 2024г.

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель структурного  
подразделения

  
Г.В.Демьяненко

« 30 » 06 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И. о.директора муниципального  
автономного  
общеобразовательного  
учреждения «Гимназия №13  
«Академ»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Для учащихся 10 -17 лет  
Срок реализации программы - 1 год  
Объем программы – 102 часа

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Новобрацев Александр Сергеевич  
кандидат педагогических наук

## 1. Пояснительная записка.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета. Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека. Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения. Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 1-4 классов разработана на основе: - «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. - «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.).

1.2. Направленность образовательной программы: дополнительная образовательная программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

### 1.3. Актуальность.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, спортивные занятия становятся особенно актуальными. Образовательная программа «Волейбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Волейбол» относится к физкультурноспортивной направленности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Пионербол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, 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 сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях;
- призывать учащихся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом;
- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одаренных детей, увлеченных волейболом;
- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по волейболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

1.8. Задачи общеобразовательной программы. Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо: овладеть основами физической культуры; приобретение крепкого здоровья; развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции); развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Для этого ставится ряд задач:

образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол); обучить учащихся техническим приемам волейбола;

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
- научить правилам закаливания организма,

развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- сформировать убеждений в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- укреплять здоровье детей,
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропаганда здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;

физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.11. Материально-техническое оснащение: большой спортивный зал с паркетным полом, волейбольные мячи (из расчета 1 мяч на 2-х обучающихся), наличие волейбольной разметки и сетки.

1.12. Планируемые результаты.

*В контексте компетентностного подхода* в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является 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:

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, зачетное занятие. В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры в волейбол, навыки простейшего судейства, коммуникативные способности (умение играть в команде).

1.13. Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы: открытые занятия, выступления на общешкольных мероприятиях, общение в коллективе, приглашение на просмотр специалистов.

Программа также предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Также формой контроля может служить участие учащихся в соревнованиях по волейболу различного уровня. Контроль знаний и умений учащихся проходит два раза в год на итоговых занятиях.

Формы оценки качества знаний: в группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия, которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала. Формы подведения итогов: выступления на школьных мероприятиях, которые покажут уровень обретенного мастерства. Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), где учащиеся выполняют контрольные нормативы в ходе тестирования их физических и психо-эмоциональных качеств.

2. Содержание программы, тематический план занятий.

2.1. Содержание программы.

1. *Вводное занятие.* Теория: знакомство с обучаемыми. Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки, подвижная игра с волейбольным мячом, правила заминки. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.

2. *Техника выполнения нижнего приема.* Теория: Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Практика: совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

3. *Техника выполнения верхнего приема.* Теория: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема. Практика: упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

4. *Техника выполнения нижней прямой подачи.* Теория: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой

ПРИЛОЖЕНИЕ

к рабочей программе, утвержденной  
приказом № 259/6-11 от

Календарно-тематическое планирование  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности.

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Составил:

педагог дополнительного образования

Новобранцев А.С.

Красноярск 2024 г.

Календарно-тематический план

№	тема занятия	дата	теория	практика
<b>Тема № 1: Вводное занятие (1 час)</b>				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. История возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки		1	
<b>Тема № 2: Техника выполнения нижнего приема (9 часов)</b>				
2	Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.		1	
3	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу			1
4	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу			1
5	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте			1
6	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте			1
7	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест			1
8	ОФП. СФП. Совершенствование в технике передачи мяча в парах со сменой мест			1
9	Подвижные игры с волейбольным мячом			1
10	Подвижные игры с волейбольным мячом			1
<b>Тема № 3: Техника выполнения верхнего приема (16 часов)</b>				
11	Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Правила безопасного выполнения приема		1	
12	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.			1
13	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.			1
14	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
15	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.			1
16	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.			1
17	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
18	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
19	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема			1
20	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
21	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.			1
22	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
23	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
24	ОФП. СФП. Упражнения на отработку движений рук,			1

	туловища и ног при выполнении приема.			
25	ОФП. СФП. Использование верхнего приема передачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
26	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 4: Техника выполнения нижней прямой подачи (10 часов)</b>				
27	Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при 30.10.2017. 1 выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.		1	
28	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.			1
29	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
30	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.			1
31	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
32	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.			1
33	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол			1
34	ОФП. СФП. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.			1
35	ОФП. СФП. Использование нижней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
36	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 5: Техника выполнения верхней прямой подачи (14 часов)</b>				
37	Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу во время верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.		1	
38	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи.			1
39	ОФП. СФП. Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.			1
40	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи.			1
41	ОФП. СФП. Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.			1
42	ОФП. СФП. Упражнения на движение ногами и туловищем при выполнении верхней прямой подачи			1
43	ОФП. СФП. Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении 08.12.2017. 1 верхней прямой подачи.			1
44	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
45	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
46	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
47	ОФП. СФП. Упражнения на движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.			1
48	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
49	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
50	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 6: Техника выполнения нижней боковой подачи (3 часа)</b>				
51	Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара во время нижней боковой подачи. Правила		1	



	безопасного выполнения упражнения.			
52	ОФП. СФП. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике ввремя командной игры в волейбол			1
53	Подвижные игры с волейбольным мячом			1
<b>Тема № 7: Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару (10 часов)</b>				
54	Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.		1	
55	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи			1
56	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи			1
57	ОФП. СФП. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.			1
58	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
59	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи			1
60	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
61	ОФП. СФП. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами ввремя навесной передачи			1
62	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
63	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 8: Техника выполнения нападающего удара (9 часов)</b>				
64	Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения		1	
65	ОФП. СФП. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами			1
66	ОФП. СФП. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи			1
67	ОФП. СФП. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи			1
68	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
69	ОФП. СФП. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи			1
70	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
71	ОФП. СФП. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике ввремя командной игры в волейбол.			1
72	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 9: Тактические приемы двусторонней игры (24 часов)</b>				

73	Основы взаимодействия игроков во время игры. Правила безопасного ведения двусторонней игры		1	
74	Понятие развития игровой комбинации. Правила безопасного ведения двусторонней игры		1	
75	Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры		1	
76	ОФП. СФП. Использование нижней подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
77	ОФП. СФП. Использование нижней подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
78	ОФП. СФП. Использование нижней подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
79	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
80	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
81	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
82	ОФП. СФП. Использование верхней прямой подачи на практике во время командной игры в волейбол			1
83	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
84	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
85	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол			1
86	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
87	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
88	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.			1
89	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.			1
90	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол.			1
91	ОФП. СФП. Использование навесной передачи на практике во время командной игры в волейбол			1
92	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
93	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
94	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
95	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
96	Подвижные игры с волейбольным мячом.			1
<b>Тема № 10: Подведение итогов. Соревнования (6 часов)</b>				
97	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».			1
98	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
99	Командные встречи по волейболу на «своем» поле и на «выезде».			1
100	ОФП. СФП. Технические приемы. Двусторонняя игра			1
101	ОФП. СФП. Использование нижней боковой подачи мяча на практике во время командной игры в волейбол.			1
102	ОФП. СФП. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи.			1
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>	<b>11</b>	<b>91</b>