

**Администрация Среднеахтубинского муниципального района  
Волгоградской области  
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»  
Среднеахтубинского муниципального района Волгоградской области**

**ПРИНЯТО:**

Методическим советом  
МКУДО ДЮЦ  
Среднеахтубинского района  
Протокол № 01 от «25» 07.2022г

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор ДЮЦ:



Э.В. Лысенкова

Приказ № 72 от «25» 07.2022г.

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

*дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
возраст обучающихся: 9-17 лет  
срок реализации: 2 года*

Автор-составители:  
Кащук О.В.,  
Шевченко С.П.,  
тренер - преподаватель

# Раздел 1 "Комплекс основных характеристик образования"

## Пояснительная записка

### Направленность программы

Программа «ВОЛЕЙБОЛ» по содержанию является физкультурно-спортивной.

Данная программа составлена в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», приказом Минобрнауки РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей» и другими документами, регулирующими образовательный процесс.

### Актуальность программы

В современной школе в сегодняшние дни идет модернизация образования в области физической культуры.

Совершенно очевидно, что каждый родитель желает видеть своего ребенка не только умным и сообразительным, но и здоровым и физически развитым. Данная программа направлена

на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

### Педагогическая целесообразность

Программа «ВОЛЕЙБОЛ» разработана с учетом современных педагогических технологий (разноуровневого, практико-деятельностного обучения). Работа по программе обусловлена принципами индивидуализации и доступности обучения, с учетом возрастных особенностей и личных характеристик учащихся.

Основные методы работы педагога (беседа, объяснение, практикум, мастер-класс). Основные формы работы учащихся (упражнения, тренинги, самостоятельная работа). Кроме того, программой предусматриваются различные формы организации обучения: индивидуальные, коллективные, индивидуально-групповые. Кроме того, в работе используются компьютерные презентации, отдельные упражнения, задания, технические средства обучения.

### Отличительные особенности

По сравнению с уже имеющимися в практике образовательных учреждений программами, данная разработка предлагает не только спортивные тренировки, но и предусматривает комплексное обучение основным понятиям, терминам, техникам, предусмотренным учебным планом. Также в программе предусмотрено подразделение учебного материала на уровни в зависимости от физической формы учащихся.

### Адресат программы

К обучению по программе допускаются дети 9-17 лет, как имеющие специальную подготовку, так и пришедшие в спорт впервые. Ведущая потребность учащихся данного возраста – общение. Поэтому основной деятельностью для учащихся является работа в парах, в процессе которой учащиеся осваивают программный материал. Работа организуется в группах постоянного состава, примерное количество учащихся – 12-17 чел.

### Уровень, объем и сроки реализации

Работа по программе рассчитана на 216 ч. в год. Всего 2 года обучения.

**Форма обучения** – очная, с использованием дистанционных образовательных технологий

### Режим занятий

Всего на год обучения отводится 216 академических часов.

Образовательный процесс организуется, согласно расписанию, 6 часов в неделю (два раза по 3 занятия, либо 3 раза по 2 занятия) Занятие длится 40 минут, также предусмотрены обязательные

перерывы между занятиями (не менее 10 мин.) в случае, когда в день проводится несколько занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В первые дни обучения необходимо выявить уже имеющиеся задатки и способности обучающихся. С этой целью в программе запланировано проведение тестирования физической формы учащихся, чтобы определить уровень спортивной зрелости ребенка и готовности его к обучению.

Результаты каждого тестирования должны регистрироваться и доводиться до сведения родителей. Тесты необходимо проводить индивидуально с каждым обучающимся.

#### **Цель программы:**

Создание условий для воспитания и физического развития учащихся посредством обучения волейболу.

#### **Задачи курса обучения:**

##### ***Предметные:***

Знакомство с историей волейбола в России и мире; обучение техникам и видам данного вида спорта;

##### ***Метапредметные:***

Формирование умений организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты в спорте и жизненных ситуациях;

##### ***Личностные:***

Воспитание качеств коллективной деятельности, толерантного отношения к окружающим, физической культуры и культуры поведения в целом, мотивация к самостоятельности, самореализации, посредством участия в состязаниях и т.п.

### **Учебный план 1 год обучения**

| <b>№п/п</b> | <b>Тема (блок)</b>              | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Всего</b> | <b>Формы контроля</b> |
|-------------|---------------------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------------|
| <b>1.</b>   | ОФП                             | <b>2</b>      | <b>30</b>       | <b>32</b>    | Дневник контроля      |
| <b>2.</b>   | СФП                             | <b>2</b>      | <b>30</b>       | <b>32</b>    | Дневник контроля      |
| <b>3.</b>   | Сведения об истории вида спорта | <b>2</b>      | <b>30</b>       | <b>32</b>    | опрос                 |
| <b>4.</b>   | Нормативы                       | <b>2</b>      | <b>30</b>       | <b>32</b>    | Журнал нормативов     |
| <b>5.</b>   | Психологическая подготовка      | <b>2</b>      | <b>26</b>       | <b>28</b>    | опрос                 |
| <b>6.</b>   | Соревнования                    | <b>4</b>      | <b>38</b>       | <b>42</b>    | Грамоты, дипломы      |
| <b>7.</b>   | Медицинское обследование        | <b>-</b>      | <b>6</b>        | <b>6</b>     | мед. карта            |
| <b>8.</b>   | Воспитательная работа           | <b>2</b>      | <b>10</b>       | <b>12</b>    | Рейтинг участия       |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>16</b>     | <b>200</b>      | <b>216</b>   |                       |

### Учебный план 2 год обучения

| №п/п | Тема (блок)                | Теория | Практика | Всего | Формы контроля    |
|------|----------------------------|--------|----------|-------|-------------------|
| 1.   | ОФП                        | 2      | 30       | 32    | Дневник контроля  |
| 2.   | СФП                        | 2      | 30       | 32    | Дневник контроля  |
| 3.   | Учебные тренировки         | 2      | 30       | 32    | Дневник контроля  |
| 4.   | Нормативы                  | 2      | 30       | 32    | Журнал нормативов |
| 5.   | Психологическая подготовка | 2      | 26       | 28    | опрос             |
| 6.   | Соревнования               | 4      | 38       | 42    | Грамоты, дипломы  |
| 7.   | Медицинское обследование   | -      | 6        | 6     | мед. карта        |
| 8.   | Воспитательная работа      | 2      | 10       | 12    | Рейтинг участия   |
|      | Итого                      | 16     | 200      | 216   |                   |

## Содержание 1 год об.

### Раздел 1.

**Название темы:** Общая физическая подготовка

**Описание:** Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 2.

**Название темы:** Специальная физическая подготовка

**Описание:** Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в волейболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 3.

**Название темы:** Сведения из истории вида спорта

**Описание:** История создания волейбола. Сведения о развитии волейбола в районе. Лучшие спортсмены России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

**Формы контроля:** Опрос (в группе учащихся).

### Раздел 4.

**Название темы:** Нормативы

**Описание:** Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

**Формы контроля:** Журнал контроля (в группе учащихся)

| Контрольные упражнения  | мальчики |     |      | девочки |      |      |
|---|----------|-----|------|---------|------|------|
|   | оценка   |     |      |         |      |      |
|   | 5        | 4   | 3    | 5       | 4    | 3    |
| <i>Общая физическая подготовка</i>  |          |     |      |         |      |      |
| «Челночный бег» 3x10м, с  | 8,9      | 9,8 | 10,5 | 9,5     | 10,2 | 10,9 |
| Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)                             | 6        | 4   | 3    | -       | -    | -    |
| Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)                         | -        | -   | -    | 15      | 10   | 8    |
| Отжимания в упоре лежа (к/р.)   | 15       | 12  | 7    | 8       | 7    | 5    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) | 20       | 17  | 13   | 11      | 8    | 5    |
| Прыжок в длину с места, см  | 190      | 165 | 140  | 180     | 155  | 130  |
| Броски с двух очковой линии (из 5 бросков попаданий)                          | 5        | 3   | 1    | 4       | 2    | 1    |

## Раздел 5.

**Название темы:** Психологическая подготовка

**Описание:** Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

**Формы контроля:** Журнал контроля (индивидуально)

## Раздел 6.

**Название темы:** Соревнования

**Описание:** Участие в состязаниях в рамках ОО. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

**Формы контроля:** Дипломы, кубки, грамоты.

## Раздел 7.

**Название темы:** Медицинское обследование

**Описание:** Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

**Формы контроля:** Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

## Раздел 8.

**Название темы:** Воспитательная работа

**Описание:** Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮОЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

**Формы контроля:** Дипломы, грамоты.

## Планируемые результаты

### *Предметные:*

Владение техникой волейбола во всех основных классификационных групп;  
Демонстрация без ошибок специальных приемов.

### *Метапредметные:*

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни; умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

### *Личностные:*

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

## Содержание 2 год об.

### Раздел 1.

**Название темы:** Общая физическая подготовка

**Описание:** Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 2.

**Название темы:** Специальная физическая подготовка

**Описание:** Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей волейболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в волейболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

**Формы контроля:** Дневник контроля (заполняется индивидуально на каждого учащегося)

### Раздел 3.

**Название темы:** Учебные тренировки

**Описание:** Тренинги. Внутриучрежденческие соревнования. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

**Формы контроля:** Опрос (в группе учащихся).

### Раздел 4.

**Название темы:** Нормативы

**Описание:** Контрольные упражнения и способы выполнения нормативов

**Формы контроля:** Журнал контроля (в группе учащихся)

| Контрольные упражнения  | мальчики   |            |             | девочки    |             |             |
|---|------------|------------|-------------|------------|-------------|-------------|
|   | оценка     |            |             |            |             |             |
|   | 5          | 4          | 3           | 5          | 4           | 3           |
| <i>Общая физическая подготовка</i>  |            |            |             |            |             |             |
| «Челночный бег» 3x10м, с  | <b>8,9</b> | <b>9,8</b> | <b>10,5</b> | <b>9,5</b> | <b>10,2</b> | <b>10,9</b> |
| Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)                             | <b>6</b>   | <b>4</b>   | <b>3</b>    | -          | -           | -           |
| Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)                         | -          | -          | -           | <b>15</b>  | <b>10</b>   | <b>8</b>    |
| Отжимания в упоре лежа (к/р.)   | <b>15</b>  | <b>12</b>  | <b>7</b>    | <b>8</b>   | <b>7</b>    | <b>5</b>    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р) | <b>20</b>  | <b>17</b>  | <b>13</b>   | <b>11</b>  | <b>8</b>    | <b>5</b>    |
| Прыжок в длину с места, см  | <b>190</b> | <b>165</b> | <b>140</b>  | <b>180</b> | <b>155</b>  | <b>130</b>  |
| Броски с двух очковой линии (из 5 бросков попаданий)                          | <b>5</b>   | <b>3</b>   | <b>1</b>    | <b>4</b>   | <b>2</b>    | <b>1</b>    |

## Раздел 5.

**Название темы:** Психологическая подготовка

**Описание:** Беседы. Составление личного режима и плана занятий. Контрольные вопросы о психолого-физических процессах, состоянии учащихся

**Формы контроля:** Журнал контроля (индивидуально)

## Раздел 6.

**Название темы:** Соревнования

**Описание:** Участие в состязаниях в рамках ОО. Соревновательное противостояние волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

**Формы контроля:** Дипломы, кубки, грамоты.

## Раздел 7.

**Название темы:** Медицинское обследование

**Описание:** Учащиеся ОО района, посещающие занятия в школах, проходят обследование непосредственно в ОО

**Формы контроля:** Медицинская карта, паспорт профилактических прививок (находятся в ОО)

## Раздел 8.

**Название темы:** Воспитательная работа

**Описание:** Участие в тематических конкурсах и мероприятиях ДЮЦ («За ЗОЖ», «ЗОЖги», «Беги за мной» и др.)

**Формы контроля:** Дипломы, грамоты.

## Планируемые результаты

### *Предметные:*

Владение техникой волейбола во всех основных классификационных групп;

Демонстрация без ошибок специальных приемов.

### *Метапредметные:*

У учащихся достаточно развиты: интерес к спорту, здоровому образу жизни; умения устанавливать причинно-следственные связи и т.д.

### *Личностные:*

Учащиеся физически развиты, комфортно чувствуют себя при коллективной деятельности, толерантно относятся к окружающим.

## Раздел № 2 "Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### Календарный учебный график

Режим занятий: 2 раза в неделю по 3 ч. (либо 3 раза в неделю по 2 ч.)

Работа по программе ведется с сентября по май календарного года

Каникулы: согласно графику ОО

Занятия проходят по 40 мин. с 10-минутными перерывами. База проведения: спортивный зал ДЮСШ



## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе необходимо наличие зала, площадки, соответствующих стандартам и санитарно-гигиеническим требованиям обучения волейбола. Для осуществления учебного процесса используется перечень необходимых материалов и оборудования:

- мячи;
- конусы;
- волейбольные сетки

### Информационное обеспечение

Для эффективной деятельности по программе используются материалы сайта

«<http://www.dvorsportinfo.ru/articles/obuchenie-volejbolu-trenirovki-dlya-nachinayushih/>»

### Кадровое обеспечение

- Реализацию программы осуществляют:

*Кащук О.В,*

*Шевченко С.П., стаж работы 34 года, окончила Актюбинский педагогический институт, квалификация: учитель физической культуры.*

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

С целью изучения результативности, в программе предусматривается фиксирование и учет достижений учащихся.

Кроме того, для оценки эффективности деятельности по программе используются тесты и опросники.

### Формы аттестации и оценочные материалы

*Примерный комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке включает следующие тесты:*

а) *Прыжки в длину с места* проводятся на ровной поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение - ноги параллельно - и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3 x 10 м* выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине* из виса оценивается при выполнении спортсменом максимального количества раз хватом сверху, исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Поднимание туловища из положения лежа на спине* с фиксированными стопами выполняются максимальное количество раз за 30 секунд. Обязательным условием выполнения данного упражнения является касание согнутых коленей локтями рук в

положении за головой и касание лопатками покрытия, на котором лежит учащийся, выполняя данное упражнение.

**Перечень учебно-методических материалов**

- В данный комплект необходимо включить:

***Список литературы***

***(для педагога)***

1. А.Л. Дулин ВОЛЕЙБОЛ в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов ВОЛЕЙБОЛ учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. ВОЛЕЙБОЛ: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2018 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.