

**Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Медынская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании педагогического совета МКОУ «Медынская СОШ»  Протокол от 31. 08 2023 года	Утверждено Директор МКОУ «Медынская СОШ» Прокшина Р. К Приказ № 214/4_ от «__31__» __августа__2023 г
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая краткосрочная программа  
спортивной направленности  
Волейбол  
Возраст детей: 12-18 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)**

Автор-составитель: Королёв Н.Н.  
Учитель первой квалификационной категории

Медынь, 2023

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, (физкультурно-спортивная,) направленности, очной формы обучения, сроком реализации 68 часов, для детей 12-18 лет,

Язык реализации программы – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»

7. Устав МКОУ «Медынская СОШ»

8.Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»

Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Уровень сложности – стартовый

**Актуальность** спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают

неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей

**Новизна** – заключается в том, что в программе предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Педагогическая целесообразность** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Отличительная особенность программы** – заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

**Адресат программы.**

Обучение рассчитано на обучающихся 12-18 лет

**Объем и срок освоения программы**

Объем программы - 68

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Количество обучающихся в группе: 12 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса – Учебные занятия

**1.2. Цель и задачи**

**Цель программы:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

овладение основными приемами техники и тактики игры;

приобретение необходимых теоретических знаний

**Воспитательные:**

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы

**Развивающие:**

укрепление здоровья  
 повышение специальной, физической, тактической подготовки  
 школьников по волейболу  
 содействие правильному физическому развитию

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола	2
2.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.	2
3.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2
4.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2
5.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	2
6.	Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2
7.	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	2
8.	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2
9.	Передача мяча снизу двумя руками над собой	2
10.	Передача мяча снизу двумя руками в парах	2
11.	Нижняя прямая	2
12.	Верхняя прямая	2
13.	Учебная игра Волейбол	2
14.	Подача в прыжке	2
15.	Прямой нападающий удар (по ходу)	2
16.	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	2
17.	Прием мяча снизу двумя руками	2
18.	Прием мяча сверху двумя руками	2
19.		2

	Прием мяча, отраженного сеткой	
20.	Совершенствование техники приема мяча.	2
21.	Учебная игра Волейбол	2
22.	Одиночное блокирование	2
23.	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	2
24.	Страховка при блокировании	2
25.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	2
26.	Групповые тактические действия в нападении, защите	2
27.	Учебная игра Волейбол	2
28.	Командные тактические действия в нападении, защите	2
29.	Двухсторонняя учебная игра	2
30.	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	2
31.	Игры развивающие физические способности	2
32.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	2
33.	Судейство учебной игры в волейбол	2
34.	Игра Волейбол.	2

## 1.4 Содержание учебно-тематического плана

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2 ч
2	Правила игры и методика судейства	2 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	4 ч
4	Физическая подготовка	4 ч
5	Методика тренировки волейболистов	2 ч

<b>Изучение техники игры в волейбол</b>		
<b>Техника нападения:</b>		
<b>6</b>	Перемещения	1 ч
<b>7</b>	Стойки	1 ч
<b>8</b>	Подачи	10 ч
<b>9</b>	Передачи	5 ч
<b>10</b>	Нападающие удары	5 ч
<b>Техника защиты:</b>		
<b>11</b>	Перемещения	2 ч
<b>12</b>	Прием мяча	3 ч
<b>13</b>	Блокирование	3 ч
<b>Изучение тактики игры в волейбол</b>		
<b>Тактика нападения:</b>		
<b>14</b>	Индивидуальные действия	2 ч
<b>15</b>	Групповые действия	3 ч
<b>16</b>	Командные действия	3 ч
<b>Тактику защиты:</b>		
<b>17</b>	Индивидуальные действия	7 ч
<b>18</b>	Групповые действия	7 ч
<b>19</b>	Командные действия	8 ч
<b>20</b>	Игра по правилам с заданием	2 ч
	Итого:	68ч.

### **1.5. Планируемые результаты** **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол».**

- Личностные* - обеспечить возможность учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- Метапредметные* - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков

участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.

▣ *Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежуточной аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
2023-2024				68	34	68				

### 2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

зал: размеры 24 x 12 м.

инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.

2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 30 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 30 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

## 2.2 Формы аттестации

**Формы аттестации.** Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

**Вводный контроль** представлен тестированием и беседой с учащимися, необходим для определения начального уровня учащихся.

**Текущий контроль** осуществляется посредством индивидуальных и групповых заданий .

**Итоговый контроль** В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

## 2.3 Оценочные материалы

1. Нормативы по технической подготовке для 1-го и 2-го года обучения

№ п/п	Контрольные испытания	1 год	2 год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	6
2.	Подача на точность 1 год обучения – верхняя прямая по зонам 2 год обучения - в прыжке	3	2
3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5( 2-й год с низкой передачи)	3	3



4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	6
----	---	---	---

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

## 2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, просмотра видеоархивов.

Теоретические занятия должны быть неразрывно связаны с практическими, и являться их логическим продолжением. Важно с первых занятий приучать учащихся использовать теоретические знания в работе. Для поддержания интереса к предмету, особенно важно на начальном этапе уравнивать по времени изучения теоретическую и практическую часть занятия. При разборе новых тем, педагогу необходимо использовать наглядный иллюстративный и видеоматериал, а также руководствоваться принципом постепенности и последовательности обучения.

Педагогу следует поощрять и тактично направлять любые проявления творческой инициативы учащихся, нахождение новых идей в выполнении работ. От этого во многом будет зависеть успеваемость обучающихся.

При реализации программы используются современные образовательные методы:

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

## Список литературы для педагога В алфавитном порядке

1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
2. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
3. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
4. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Москва. «Просвещение» 2012.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"МЕДЫНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Прокшина  
Рена Клавдиевна, Директор

27.09.23 10:36 (MSK)

Сертификат 4099801A6D3851AC1E810F1FB9261F7F