

Управление образования Администрации Каргапольского муниципального округа  
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Житниковская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогический совет  
МКОУ «Житниковская СОШ»  
протокол № 1 от 24 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Головатюк Н.В.  
Приказ № 215 от 29 августа 2023 г.

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

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Захлебин А.А., учитель физической культуры

С. Житниковское 2023 г.

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

<b>1.1. Пояснительная записка</b>	
Направленность (профиль) программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы.	<b>Волейбол</b> - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.
Отличительные особенности	Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры
Адресат программы	Программа ориентирована на учащихся среднего и старшего школьного возраста (12 – 17 лет).
Срок реализации (освоения) программы	1 год
Объем программы	Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 30 часов.
Формы обучения	Индивидуальные, групповые, парные, командные
Особенности организации образовательного процесса.	Очная, 1 час в неделю. Наполняемость групп – 10 – 15 человек.
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута.	При организации образовательного процесса предусмотрено - использование специальных методов, приемов и средств обучения; - разработка индивидуальных образовательных маршрутов.
Наличие детей инвалидов и детей с ОВЗ.	Программа позволяет работать с талантливыми детьми. Им предоставляется возможность самореализации и развития своих способностей – повышение уровня сложности работы, участие в соревнованиях муниципального и районного уровня.
Уровень сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный)
<b>1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты</b>	

Цель и задачи программы, планируемые результаты

**Цель программы:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

**Задачи программы:**

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

**Планируемые результаты:**

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

**У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно – познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни;

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции школьника на основе положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно – познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний;
- адекватного понимания дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- установка на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

**Метапредметные результаты освоения учебного предмета по волейболу**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом сформированность универсальных учебных действий у обучающихся на ступени начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить,
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;
- активизация сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрация воли для преодоления физических препятствий;

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- осуществлять поиск информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно – следственные связи;

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

Содержание и способы общения и коммуникации обуславливают развитие способности ребёнка к регуляции поведения и деятельности, познанию мира, определяют образ «Я» как систему представлений о себе, отношений к себе, использование средств языка и речи для получения и передачи информации, участие в продуктивном диалоге; самовыражение: монологические высказывания разного типа.

**Выпускник научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приводить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
  - контролировать действия партнеров;
  - использовать речь для регуляции своего действия;
- Выпускник получит возможность научиться:**
- слушать собеседника;
  - определять общую цель и пути ее достижения;
  - осуществлять взаимный контроль,
  - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
  - оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
  - аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,
  - прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
  - разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
  - координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

### 1.3 Рабочая программа

Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Стойки и перемещения.	1	0	1	
2	Техника приёмов и передач.	7	0	7	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
3	Техника подачи.	7	0	7	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
4	Нападающий удар. Блокирование.	5	0	5	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
5	Тактика игры в защите и нападении.	10	1	9	Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.
	<b>Итого</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	

### **РАЗДЕЛ 1. Стойки и перемещения (1 час)**

**Тема 1.1.** Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.

### **РАЗДЕЛ 2. Техника приёмов и передач. (7 часов)**

**Тема 2.1.** Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.

**Тема 2.2.** Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.

**Тема 2.3.** Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра.

**Тема 2.4.** Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра.

**Тема 2.5.** Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.

**Тема 2.6.** Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.

**Тема 2.7.** Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

### **РАЗДЕЛ 3. Техника подач. (7 часов)**

**Тема 3.1.** Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.

**Тема 3.2.** Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра.

**Тема 3.3.** Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.

**Тема 3.4.** Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра.

**Тема 3.5.** Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.

**Тема 3.6.** Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.

**Тема 3.7.** Верхняя прямая подача. 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. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

### **РАЗДЕЛ 4. Нападающий удар. Блокирование. (5 часов)**

**Тема 4.1.** Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра

**Тема 4.2.** Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

**Тема 4.3.** Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.

**Тема 4.4.** Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра

**Тема 4.5.** Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

### **РАЗДЕЛ 5. Тактика игры в защите и нападении. (10 часов)**

**Тема 5.1.** Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

**Тема 5.2.** Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 3. Учебно – тренировочная игра с заданиями.

**Тема 5.3.** Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

<p><b>Тема 5.4.</b> Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. 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.</p> <p><b>Тема 5.5.</b> Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование.</p> <p><b>Тема 5.6.</b> Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.</p> <p><b>Тема 5.7.</b> Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.</p> <p><b>Тема 5.8.</b> Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.</p> <p><b>Тема 5.9.</b> Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.</p> <p><b>Тема 5.10.</b> Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.</p>
---

### Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	<b>Стойки и перемещения (1 час)</b>	04.10	1 час	Техника безопасности во время занятий волейболом. Правила игры и соревнований. Техника перемещений, стоек и передач мяча.	Практическое занятие	
2	<b>Техника приёмов и передач. (7 часов)</b>	11.10	1 час	Техника верхних передач. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м. Учебная игра.	Практическое занятие	
3		18.10	1 час	Техника нижних передач. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку. Учебная игра.	Практическое занятие	
4		25.10	1 час	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3. Учебная игра.	Практическое занятие	
5		15.11	1 час	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Упражнения в движении. Учебная игра.	Практическое занятие	
6		22.11	1 час	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	Практическое занятие	
7		29.11	1 час	Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	Практическое занятие	
8		06.12	1 час	Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практическое занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
5		<b>Техника подачи. (7 часов)</b>	13.12	1 час	Техника нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в пределы площадки. Учебная игра.	Практическое занятие



6		20.12	1 час	Нижняя прямая подача на точность в левую и правую половину площадки. Учебная игра.	Практическое занятие	
		27.12		Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практическое занятие	
		10.01		Верхняя прямая подача на точность по заданию. Групповые упражнения. Учебная игра.	Практическое занятие	
		17.01		Верхняя боковая подача в пределы площадки. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	Практическое занятие	
7		24.01	1 час	Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра.	Практическое занятие	
8		31.12	1 час	Верхняя прямая подача. 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. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практическое занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
9	<b>Нападающий удар. Блокирование (5 ч)</b>	07.02	1 час	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Практическое занятие	
10		14.02	1 час	Упражнения с мячом в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практическое занятие	
11		21.02	1 час	Индивидуальное блокирование. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Практическое занятие	
12		28.02	1 час	Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Учебная игра	Практическое занятие	
13		06.03	1 час	Групповое блокирование. Прямой нападающий удар. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практическое занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол.

14	<b>Тактика игры в защите и нападении. (10 часов)</b>	13.03	1 час	Сочетание способов перемещений. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Теоретическое занятие	
15		20.03	1 час	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Практическое занятие	
16		27.03	1 час	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практическое занятие	
17		10.04	1 час	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. 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.	Практическое занятие	
18		17.04	1 час	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями. Одиночное блокирование.	Практическое занятие	
19		24.04	1 час	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практическое занятие	
20		08.05	1 час	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Система игры в защите «углом вперед». Учебная игра.	Практическое занятие	
21		15.05	1 час	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Практическое занятие	
22		22.05	1 час	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практическое занятие	

23		29.05	1 час	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Практическое занятие	Учебно – тренировочная игра в волейбол.
		<b>Итого</b>	<b>30 час</b>			

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

<b>Календарный учебный график</b>	Количество учебных недель	34
	Первое полугодие	С 01.10.2022- 29.12.2022
	Каникулы	С 30.12.2022 по 08.01.2023
	Второе полугодие	С 09.01.2023 по 31.05.2023
	Промежуточная аттестация	27.12.2023
<b>Формы текущего контроля / промежуточной аттестации</b>	Текущий контроль проводится в конце каждого раздела в виде учебно-тренировочной игры Промежуточная аттестация проводится в учебно-тренировочной игры-соревнования	
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	Спортивный зал, волейбольная сетка, волейбольные мячи, летняя волейбольная площадка..	
<b>Информационное обеспечение</b>	Официальный сайт ОУ	
<b>Методические материалы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• программа;</li> <li>• методическое пособие для учителя;</li> <li>• видеоматериалы по теме программы;</li> <li>• презентации;</li> <li>• обучающие упражнения.</li> </ul>	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ</b>	<p>Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам») [Электронный ресурс] // Официальный интернет-портал правовой информации. – 30 ноября 2018 г. – (Законы и кодексы). – URL: <a href="http://www.pravo.gov.ru">http:// www.pravo.gov.ru</a></p> <p>2. Конвенция о правах ребёнка [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – 1990. – URL: <a href="http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/">http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/</a></p> <p>3. Конституция Российской Федерации с изм. и доп. на 2020 – М.: Эксмо, – 2019. – 32с. – (Законы и кодексы)</p> <p>4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р) // Собрание законодательства Российской Федерации, – 15 сентября 2014 г. N 37 ст. 4983. – (Законы и кодексы)</p> <p>5. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г. // Главное управление образования Курганской области. – 2015.</p> <p>6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015г.) [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> – дата сохранения 17.08.2020.</p>	

7. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 29.09.2006 года № 06 – 1479 «О методических рекомендациях по организации деятельности спортивных школ в РФ». [Электронный ресурс] // "Вестник образования", N 24 – 2006. – URL: [http:// www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

8. СанПиН 2.4.4. 3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. №41. [Электронный ресурс] // "Российская газета" N 226 – 03.10. – URL: <http://http://www.consultant.ru>

9. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ) (ред. от 02.03.2016) [Электронный ресурс] // КосультантПлюс. – 22.03.2016. –120 с. – [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru). – (Законы и кодексы).

