

Мостовский район, село Беноково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 11 имени Николая Алексеевича Свистунова  
села Беноково муниципального образования Мостовский район

УТВЕРЖДЕНО  
решение педсовета  
от 30. 08. 2024 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.В. Мухина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** *спортивный*

**Срок реализации программы:** *5 лет (351ч)*

**Возрастная категория:** *от 11 до 17 лет*

**Форма обучения:** *очная*

**Вид программы:** *модифицированная*

Автор-составитель:  
Вакульченко Григорий Александрович,  
преподаватель-организатор

с. Беноково, 2024  
СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№</b>  | <b>Название разделов</b>                                                                                | <b>Страницы</b> |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|           | <b>Введение</b>                                                                                         | 3               |
| <b>1.</b> | <b>Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты</b> | 3               |
| 1.1.      | Пояснительная записка                                                                                   | 3               |
| 1.2.      | Цели и задачи программы                                                                                 | 3               |
| 1.3.      | Содержание программы                                                                                    | 4               |
| 1.4.      | Планируемые результаты                                                                                  | 4               |
| <b>2.</b> | <b>Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>            | 6               |
| 2.1.      | Календарный учебный график                                                                              | 6               |
| 2.2.      | Условия реализации программы                                                                            | 14              |
| 2.3.      | Формы аттестации                                                                                        | 15              |
| 2.4.      | Оценочные материалы                                                                                     | 15              |
| 2.5.      | Методические материалы                                                                                  | 15              |
| 2.6.      | Список литературы                                                                                       | 16              |

Воспитание физической культуры – самая актуальная проблема в настоящее время. В условиях малой физической активности подрастающего поколения.

Так как проблемы физического воспитания в последние годы выдвигаются на первый план, поэтому необходимо углублять знания детей в этой области.

Приобщение детей к физической культуре необходимо начинать с детства, так как в этом возрасте легче всего приобщить детей к спорту.

## **Раздел №1 Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная программа по волейболу разработана на основе лицензированной программы дополнительного образования МБОУ СОШ №11 имени Н.А. Свистунова села Беноково в рамках реализации ФГОС.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 11-17 лет (5-11 классы). Планирование рассчитано на 9 часов в неделю, 351 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

### **1.2. Цели и задачи программы**

Цель занятий:

- 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 занятий:

- 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.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

программа спортивной секции «волейбол»;

календарно-тематическое планирование;  
журнал учёта посещаемости.

### **1.3. Содержание программы**

#### *Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### *Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

#### *Подачи мяча*

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

#### *Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

#### *Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

#### *Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

#### *Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

#### *Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

#### *Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

В итоге реализации программы учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы учащиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Раздел №2 Комплекс организационно- педагогических условий,  
включающий формы аттестации  
2.1. Календарный учебный график**

**Календарно – тематическое планирование**

**5 класс**

| №  | Наименование тем                                                                                                    | Колич<br>ество<br>часов | Дата проведения |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|------|
|    |                                                                                                                     |                         | План            | Факт |
| 1  | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.                                                                                 | 1                       | 04.09.<br>2024  |      |
| 2  | Правила игры в волейбол.                                                                                            | 1                       | 11.09           |      |
| 3  | Стойка игрока (исходные положения).<br>Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. | 1                       | 18.09           |      |
| 4  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).                                            | 1                       | 25.09           |      |
| 5  | Действие без мяча: имитация передачи мяча.                                                                          | 1                       | 02.10           |      |
| 6  | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).                                                    | 1                       | 09.10           |      |
| 7  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).                                                  | 1                       | 16.10           |      |
| 8  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.                                                   | 1                       | 23.10           |      |
| 9  | Передача снизу двумя руками над собой.                                                                              | 1                       | 06.11           |      |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах.                                                                                | 1                       | 13.11           |      |
| 11 | Нижняя прямая подача.                                                                                               | 1                       | 20.11           |      |
| 12 | Нижняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.                                                             | 1                       | 27.11           |      |
| 13 | Верхняя прямая подача.                                                                                              | 1                       | 04.12           |      |
| 14 | Верхняя прямая подача. Развитие                                                                                     | 1                       | 11.12           |      |

|    |                                                                                                |   |                |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
|    | скоростно-силовых способностей.                                                                |   |                |  |
| 15 | Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие выносливости.                                         | 1 | 18.12          |  |
| 16 | Подача в прыжке.                                                                               | 1 | 25.12          |  |
| 17 | Подача в прыжке. Развитие гибкости.                                                            | 1 | 15.01.<br>2023 |  |
| 18 | Приём снизу двумя руками.                                                                      | 1 | 22.01.         |  |
| 19 | Приём сверху двумя руками.                                                                     | 1 | 29.01          |  |
| 20 | Приём мяча, отражённого сеткой.                                                                | 1 | 05.02          |  |
| 21 | Прямой нападающий удар (по ходу).                                                              | 1 | 12.02          |  |
| 22 | Прямой нападающий удар (по ходу).                                                              | 1 | 19.02          |  |
| 23 | Нападающий удар с переводом вправо (влево).                                                    | 1 | 26.02          |  |
| 24 | Нападающий удар с переводом вправо (влево).                                                    | 1 | 05.03          |  |
| 25 | Одиночное блокирование.                                                                        | 1 | 12.03          |  |
| 26 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём).                                                       | 1 | 19.03          |  |
| 27 | Страховка при блокировании.                                                                    | 1 | 02.04          |  |
| 28 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.                                       | 1 | 09.04          |  |
| 29 | Групповые тактические действия в нападении, защите.                                            | 1 | 16.04          |  |
| 30 | Командные тактические действия в нападении, защите.                                            | 1 | 23.04          |  |
| 31 | Двусторонняя учебная игра.                                                                     | 1 | 30.04.         |  |
| 32 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1 | 07.05.         |  |
| 33 | Игры, развивающие физические способности.                                                      | 1 | 14.05.         |  |
| 34 | Судейство учебной игры в волейбол.                                                             | 1 | 21.05.         |  |

### 6 класс

| № | Наименование тем                                                                                                    | Количество часов | Дата проведения |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------|
|   |                                                                                                                     |                  | План            | Факт |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.                                                                                 | 1                | 04.09.<br>2024  |      |
| 2 | Правила игры в волейбол.                                                                                            | 1                | 11.09           |      |
| 3 | Стойка игрока (исходные положения).<br>Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. | 1                | 18.09           |      |

|    |                                                                          |   |                |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------|--|
| 4  | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). | 1 | 25.09          |  |
| 5  | Действие без мяча: имитация передачи мяча.                               | 1 | 02.10          |  |
| 6  | Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).         | 1 | 09.10          |  |
| 7  | Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).       | 1 | 16.10          |  |
| 8  | Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.        | 1 | 23.10          |  |
| 9  | Передача снизу двумя руками над собой.                                   | 1 | 06.11          |  |
| 10 | Передача снизу двумя руками в парах.                                     | 1 | 13.11          |  |
| 11 | Нижняя прямая подача.                                                    | 1 | 20.11          |  |
| 12 | Нижняя прямая подача. Развитие скоростных способностей.                  | 1 | 27.11          |  |
| 13 | Верхняя прямая подача.                                                   | 1 | 04.12          |  |
| 14 | Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых способностей.          | 1 | 11.12          |  |
| 15 | Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие выносливости.                   | 1 | 18.12          |  |
| 16 | Подача в прыжке.                                                         | 1 | 25.12          |  |
| 17 | Подача в прыжке. Развитие гибкости.                                      | 1 | 15.01.<br>2023 |  |
| 18 | Приём снизу двумя руками.                                                | 1 | 22.01.         |  |
| 19 | Приём сверху двумя руками.                                               | 1 | 29.01          |  |
| 20 | Приём мяча, отражённого сеткой.                                          | 1 | 05.02          |  |
| 21 | Прямой нападающий удар (по ходу).                                        | 1 | 12.02          |  |
| 22 | Прямой нападающий удар (по ходу).                                        | 1 | 19.02          |  |
| 23 | Нападающий удар с переводом вправо (влево).                              | 1 | 26.02          |  |
| 24 | Нападающий удар с переводом вправо (влево).                              | 1 | 05.03          |  |
| 25 | Одиночное блокирование.                                                  | 1 | 12.03          |  |
| 26 | Групповое блокирование (вдвоём, втроём).                                 | 1 | 19.03          |  |
| 27 | Страховка при блокировании.                                              | 1 | 02.04          |  |
| 28 | Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.                 | 1 | 09.04          |  |
| 29 | Групповые тактические действия в нападении, защите.                      | 1 | 16.04          |  |
| 30 | Командные тактические действия в нападении, защите.                      | 1 | 23.04          |  |
| 31 | Двусторонняя учебная игра.                                               | 1 | 30.04.         |  |
| 32 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и | 1 | 07.05.         |  |

|    |                                           |   |        |  |
|----|-------------------------------------------|---|--------|--|
|    | тактических действий.                     |   |        |  |
| 33 | Игры, развивающие физические способности. | 1 | 14.05. |  |
| 34 | Судейство учебной игры в волейбол.        | 1 | 21.05. |  |

## 2.2. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в большом, просторном спортзале, соответствующим нормам СанПиНа, с соблюдением норм техники безопасности, на 2 этаже двухэтажного здания. Материально-техническая база представлена: посадочными местами по количеству учащихся, рабочим местом педагога, дидактическими материалами, пособиями, специальной литературой по волейболу.

| № п/п | Наименование оборудования, инструменты | Количество |
|-------|----------------------------------------|------------|
| 1     | Сетка волейбольная                     | 1          |
| 2     | Мячи волейбольные, баскетбольные       | 10         |
| 3     | Кольца баскетбольные                   | 2          |

Обучение ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Учитель физической культуры», стаж педагогической работы 1 год. На занятиях используются современные образовательные технологии, педагог умело использует различные формы учебных занятий.

## 2.3. Формы аттестации.

Механизмом промежуточной и итоговой аттестации оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, является мониторинг знаний, умений и навыков, который проводится после освоения темы и на итоговом занятии. Знания, умения и навыки, оцениваются зачет не зачет.

## 2.4. Оценочные материалы – диагностика.

Программой предусмотрен педагогический анализ результатов соревнований внутришкольных и районных.

## 2.5. Методические материалы.

Процесс обучения делится на два этапа:

1. Ознакомительный: приобретение навыков и умений применять

теоретические знания в практической деятельности.

2. Практический: закрепление полученных умений и навыков.

Этапы обучения различаются стоящими задачами, объёмом получаемой информации и качеством её усвоения.

*Основная задача ознакомительного курса обучения – дать начальные представления об объединении, заинтересовать учащихся к волейболу.*

В ходе практических занятий учащиеся учатся играть в волейбол.

Формы проведения занятий разнообразны:

- вводное,
- традиционное,
- практическое,
- игра,
- творческая мастерская,

Приёмы организации образовательного процесса:

- словесный (лекция, беседа и анализ текста);
- традиционный (на занятиях рассказ или беседа педагога, носят не только познавательный характер, но и имеют воспитательную цель);
- наглядный (показ видеоматериалов, наблюдение, просмотр, исполнение);
- практический (тренинг, упражнение).

Методы организации образовательного процесса:

- активного обучения (стимулирование учебной деятельности через игровые моменты и создание ситуации успеха);
  - интерактивный метод (от учителя к ученику, обратно и между учениками).
- Использование этих методов позволяет сделать ученика активным участником педагогического процесса, формировать и развивать познавательную активность учащихся, позволяет успешно пройти период адаптации и продолжить обучение по другим программам.

Кроме этого педагог использует следующие педагогические технологии:

- информационно – коммуникационную;
- технологию гуманного коллективного воспитания;
- здоровье сберегающую технологию;
- технологию воспитания на основе системного подхода;
- игровые технологии и др.

## **2.6.Список литературы**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.