

Отдел образования администрации Октябрьского района  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 68

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета  
Протокол от «18» мая 2023 г.  
№ 7

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ СОШ №68  
 Л.М. Верзакова  
Приказ от «18» мая 2023 г.  
№61



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «СТАРТ»

**Уровень программы:** базовый  
**Вид программы:** типовая  
**Тип программы:** разноуровневая  
**Возраст детей:** от 7 до 17 лет  
**Срок реализации:** год, 34 часа.  
**Разработчик:** учитель физической  
культуры Моисеенко В.В



## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	5
2.1 Учебный план.....	5
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	18
3.1 Условия реализации программы.....	18
3.2 Формы контроля и аттестации .....	18
3.3 Планируемые результаты .....	18
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	20
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ .....	21
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22



## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы: в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Отличительные особенности программы, новизна:** программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

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

**Задачи:** Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

### **обучающие:**

–приобретение необходимых теоретических знаний, овладение основными приемами техники и тактики игры, привитие ученикам организаторских навыков

### **развивающие:**

– укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу, подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу

### **воспитательные:**

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

### **Характеристика программы**

Направленность: спортивная

Тип : разноуровневая

Вид : типовая

Уровень освоения : базовый

### **Объем и срок освоения программы**

34 часа, год.

**Режим занятий** вторник 17:00-18:00

**Тип занятий** учебный

**Форма обучения** практическо-методическая

**Адресат программы:** учащиеся 7-17 лет

**Наполняемость группы** 20 человек



## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2.1 Учебный план

Таблица 1

#### Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теори я	Практик а	Всег о	
<b>1. Раздел 1 / Теоретические занятия</b>					
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	0	1	Тестирование
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1		1	Тестирование
<b>2. Раздел 2 / Техническая подготовка</b>					
2.1	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки а		1	1	Выполнение практических заданий
2.2	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП		1	1	Выполнение практических заданий
2.3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в		1	1	Выполнение практических заданий

	парах.				
2.4	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.		1	1	Выполнение практических заданий
2.5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике		1	1	Выполнение практических заданий
2.6	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой		1	1	Выполнение практических заданий
2.7	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой		1	1	Выполнение практических заданий
2.8	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1	1	Выполнение практических заданий
2.9	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.		1	1	Выполнение практических заданий Выполнение практических заданий
2.10	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.		1	1	Выполнение практических заданий
2.11	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.		1	1	Выполнение практических заданий
2.12	Упражнения для развития		1	1	Выполнение



	мышц ног и таза. Верхняя прямая подача				практических заданий
2.13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.		1	1	Выполнение практических заданий
2.14	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.		1	1	Выполнение практических заданий
2.15	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.		1	1	Выполнение практических заданий
2.16	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.		1	1	Выполнение практических заданий
2.17	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе.		1	1	Выполнение практических заданий
2.18	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.		1	1	Выполнение практических заданий
2.19	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.		1	1	Выполнение практических заданий
2.20	Контрольная игра.		1	1	Выполнение практических

					заданий
<b>Раздел 3 Тактическая подготовка</b>					
3.1	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.		1	1	Испытание на точность передачи
3.2	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.		1	1	Испытание на точность передачи через сетку.  Испытания на точность подач
3.3	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).		1	1	Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях
3.4	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.		1	1	Выполнение практических заданий
3.5	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1	1	Выполнение практических заданий
3.6	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая подача на точность.		1	1	Выполнение практических заданий



3.7	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.		1	1	Выполнение практических заданий
3.8	Одиночное блокирование прямого нападающего удара. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.		1	1	Выполнение практических заданий
3.9	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.		1	1	Выполнение практических заданий
3.10	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра		1	1	Выполнение практических заданий
3.11	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).		1	1	Выполнение практических заданий
3.12	Контрольные нормативы: ОФП. Резервный урок.		1	1	Сдача нормативов
<b>Итого:</b>		2ч	34ч	36ч	

## 2.2 Календарный учебный график

Таблица 2

### Календарный учебный график Школьный спортивный клуб «Старт»

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола.	1	17:00-18:00	Теория	Кабинет ОБЖ	Тестирование
2	14.09	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности.	1	17:00-18:00	Теория	Кабинет ОБЖ	Тестирование
3	21.09	Правила соревнований по волейболу. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
4	28.09	Упражнения для мышц плечевого	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение



		пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой. Контрольные нормативы: ОФП.					практи ческих задани й
5	05.10	Упражнения для развития мышц ног и таза. Передача сверху двумя руками в парах.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
6	12.10	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
7	19.10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
8	26.10	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
9	09.11	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й

10	16.11	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
11	23.11	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий Выполнение практических заданий
12	30.12	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
13	07.12	Нижняя прямая подача. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нижняя боковая подача.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
14	14.12	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий



							й
15	21.12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
16	28.01	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
17	11.01	Упражнения для развития выносливости. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
18	18.01	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
19	25.01	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу,	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

		установленному в держателе.					
20	01.02	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
21	08.02	Правила игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Инструкторская и судейская практика.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
22	15.02	Контрольная игра.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
23	22.02	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Раздел 3 Тактическая подготовка
24	01.03	Упражнения для развития гибкости. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Испытание на точность передачи
25	15.03	Упражнения со скакалкой, на	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Испытание на



		гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению).					точность передачи через сетку. Испытания на точность подачи
26	22.03	Упражнения для развития выносливости. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости об нее.	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Испытания на точность нападающего удара. Испытания в защитных действиях
27	05.04	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий
28	12.04	Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча снизу двумя руками на точность в зоны 3,4,2. Нижняя боковая	1	17:00-18:00	Практика	Спортивный зал	Выполнение практических заданий

		подача на точность.					
29	19.04	Верхняя подача на точность. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
30	26.04	Одиночное блокирование прямого нападающего удара.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
31	03.05	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Двойной блок прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 2.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
32	10.05	Тактика нападения: индивидуальные действия. Тактика нападения: групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
33	17.05	Тактика нападения: командные действия. Контрольная игра	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих



							задани й
34	24.05	Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2).	1	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й
36		Контрольные нормативы: ОФП. Резервный урок.	2	17:00- 18:00	Практик а	Спортив ный зал	Выпол нение практи ческих задани й

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации программы**

##### **Материально-техническое оснащение**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

сетка волейбольная- 2шт.

стойки волейбольные- 2 шт.

гимнастические скамейки-10шт.

гимнастические маты-6 шт.

скакалки- 5 шт.

мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.

мячи волейбольные – 5 шт.

рулетка- 1шт.

**Кадровое обеспечение:** учитель физической культуры

#### **3.2 Формы контроля и аттестации**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **3.3 Планируемые результаты**

##### **Предметные**

-формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития -иметь представление об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма -технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

##### **Личностные**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### **Метапредметные**



-определять наиболее эффективные способы достижения результата;  
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Наглядные пособия;
- Плакаты;
- Физическая культура. 5-7 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений ( М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я.Виленского. – 2-е изд.- М.: Просвещение, 2013г..



## **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Для оценки достижений, учащихся использую методы практического выполнения упражнений, наблюдения, опроса, индивидуально или фронтально в любое время урока. При оценке уровня физической подготовленности следует принимать во внимание реальную динамику показателей физической подготовленности за определенный период времени, а также особенности развития двигательных способностей учеников, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие у отдельных учащихся спортивной формы не являются объектом оценивания

1. Метод оценивания по пятибалльной шкале.
3. Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.
4. Методы оценки техники владения двигательными действиями.
5. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.