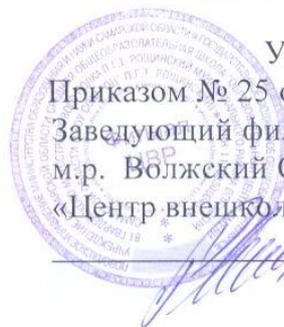


Филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Образовательный центр» имени 81 гвардейского мотострелкового полка  
п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена и рекомендована на  
методическом совете протокол №1  
от 10 августа 2021 года

Прошла экспертизу  
областного межведомственного  
экспертного совета  
11 ноября 2020 года



Утверждено  
Приказом № 25 от 12 августа 2021 года  
Заведующий филиалом ГБОУ СОШ «ОЦ»  
м.р. Волжский Самарской области  
«Центр внешкольной работы»  
В.Е. Рябков

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юный волейболист»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст детей: 11-14 лет;  
Срок образования: 1 год  
Вид: модульная

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Поплавская Светлана Александровна

2021 год

# Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план .....	6
Модуль 1. "Общая физическая подготовка"	
Учебно-тематический план модуля 1 .....	7
Модуль 2. "Подвижные спортивные игры"	
Учебно-тематический план модуля 2 .....	8
Модуль 3. "Волейбол"	
Учебно-тематический план модуля 3 .....	9
Содержание программы.....	11
Ресурсные обеспечения .....	14
Список литературы .....	15

## Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной.

Развитие спорта внесет большой вклад в воспитание сильной молодежи. Об этом президент РФ Владимир Путин заявил, выступая на заседании Совета при президенте по развитию физкультуры и спорта. "Что очень важно и правильно и полезно для нас, для нашей страны - развитие вкуса к здоровому образу жизни, к физкультуре, спорту с тем, чтобы наши подрастающие поколения были более здоровыми, ориентированными на активную жизненную позицию, способными бороться за свои интересы, за интересы страны, чтобы это было площадкой, которая воспитывает нас в духе патриотизма, стремления добиваться наивысшего результата, стремления к победе",- подчеркнул президент. В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон «Об образовании в Российской Федерации»: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189,г. Москва; зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г.
- Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендуемых при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования :приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 1067, г. Москва.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования: приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 № 2106);

-Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях;

- Письмо Министерства образования РФ «О повышении воспитательного потенциала общеобразовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

-Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа дополнительного образования имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «Волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна** данной дополнительной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

**Цель программы** – формирование у учащихся ценностного отношения к физической культуре и спорту средствами игры в волейбол.

Дополнительная образовательная программа «Юный волейболист» рассчитана, на полную реализацию в течение одного года, и состоит из 3 модулей: «Общая физическая подготовка», «Подвижные и спортивные игры», «Волейбол».

Программа ориентирована на обучение детей 11-14 лет. Объем программы – 126 часов. Режим занятий – 3 раза в неделю. Всего 3,5 часа в неделю на группу, при наполняемости 15 учащихся.

## Формы обучения

Программой предусматриваются следующие *формы организации деятельности*: всем составом, по группам, индивидуально.

*Коллективная форма* применяется при работе с информационным материалом во время теоретической части занятия, когда весь коллектив слушает и воспринимает новую информацию, участвует в ее обсуждении, при обобщении и обсуждении итогов занятия.

*Групповая форма* обучения применяется при решении групповых задач и принятии совместных решений.

*Индивидуальная форма* обучения применяется параллельно с коллективной формой проведения занятий в виде индивидуальных консультаций для:

- а) одаренных детей, идущих впереди программы или выполняющих дополнительные задания;
- б) обучающихся, испытывающих затруднения в какой – либо момент выполнения задачи.

## Ожидаемые результаты

Личностные результаты	Метопредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление ответственности, дисциплинированности, готовности помочь;</li> <li>• проявление трудолюбия, терпения, умения довести начатое до конца;</li> <li>• проявление целеустремленности и самостоятельности.</li> <li>• проявление готовности учащихся к трудовой деятельности, направленной на улучшение состояния спортивных объектов.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Познавательные УУД</b> - осуществления самостоятельного поиска новых игровых комбинаций через просмотр по интернету.</li> <li>• Проведение анализа на правильность выполнения технических приемов</li> <li>• Чтение невербальные жесты</li> <li><b>Регулятивные УУД</b> -</li> <li>• умение планировать и реализовывать поставленные задачи.</li> <li>• Самоконтроль и корректировка исполняемых упражнений.</li> <li>• Самоанализ своей игры посредством видео просмотра.</li> <li>• Самооценка результативности занятий,</li> </ul>	<p><i>Обучающийся умеет:</i>  <i>К концу программы ребенок знает:</i>  <i>1 год обучения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общие основы волейбола;</li> <li>• правила игры в волейбол;</li> <li>• общие сведения по основам физической подготовки</li> <li>• общие сведения по основам технической подготовки;</li> </ul> <p>Умеет:  1 год обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;</li> <li>• Выполнять общие физические упражнения</li> </ul>

	<p>и соревнований.</p> <p><b>Коммуникативные УУД –</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение сотрудничать, согласовывать и координировать деятельность с другими игроками команды;</li> <li>• Умение слушать тренера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Владеть техникой передвижения и стоек</li> <li>• Владеть техникой приема и передач мяча сверху;</li> <li>• Владеть техникой приема мяча снизу;</li> <li>• Владеть техникой нижней прямой подачи</li> <li>• Владеть техникой верхней прямой подачи;</li> <li>• Владеть техникой нападения</li> </ul>
--	---	--

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Общая физическая подготовка»	26	6	20
2.	«Подвижные и спортивные игры»	36	6	30
3.	«Волейбол»	64	16	48
	<b>Итого</b>	126	28	98

#### Модуль 1. «Общая физическая подготовка»

ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания.

Реализация этого модуля направлена на обучение правильного выполнения физических упражнений. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма.

Осуществление обучения детей, по данному модулю, дает им возможность освоить и совершенствовать технику общефизических упражнений, теоретические знания.

**Цель модуля:**

Формирование интереса к систематическим занятиям спортом, посредством изучения общеразвивающих упражнений.

**Задачи модуля:**

- ознакомить с техникой безопасности и правилах поведения в спортивном зале;
- ознакомить с требованиями к спортивной форме и обуви;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений;
- изучить технику выполнения физических упражнений;
- сформировать дисциплинированность и организованность.

**Учебно – тематический план модуля «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	-опрос
2.	Легкоатлетические упражнения.	12	2	10	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Гимнастические Упражнения.	12	2	10	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
	<b>Итого</b>	26	6	20	

## Модуль 2. «Подвижные и спортивные игры»

В основе подвижных и спортивных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной заранее поставленной цели. Ценность игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях. Приобретенный двигательный опыт и хорошая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

**Цель модуля:** Развивать физические качества: (ловкость, быстроту, силу, выносливость, реакцию) средствами подвижных и спортивных игр.

**Задачи модуля:**

- ознакомить с правилами игр;
- воспитать стремление к победе;
- воспитать умение работать в команде;
- развитие коммуникативных качеств личности;
- воспитание смелости, активности;
- воспитание целеустремленности.

### Учебно-тематический план модуля «Подвижные и спортивные игры»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подвижные игры	12	2	10	-
2.	Эстафеты	8	2	6	-
3.	Спортивные игры	8	2	6	-
	<b>Всего:</b>	28	6	22	

### Модуль 3. «Волейбол»

Волейбол как один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта получил всенародное признание. Он отличается простотой правил и оборудования, высоким оздоровительным эффектом, эмоциональностью и увлекательностью.

#### Цель модуля:

Содействие приобретению знаний, умений и навыков игры в волейбол.

#### Задачи модуля:

- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение правильному выполнению упражнений.

#### Учебно-тематический план модуля «Волейбол»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	История развития волейбола. Общие основы волейбола. Правила игры.	2	2	-	-
2.	Техническая подготовка. Стойки и перемещения.	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
3.	Прием и передача мяча сверху.	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
4.	Прием и передача мяча снизу.	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
5	Нижняя прямая подача.	10	2	8	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)

6.	Верхняя прямая подача.	10	2	8	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
7.	Блок.	8	2	6	-опрос; -практические задания (групповые и индивидуальные)
8.	Нападающий удар.	8	2	6	-опрос -практические задания (групповые занятия)
9.	Итоговое занятие.	2	-	2	-практические задания -контрольные игры

#### **Учебно-тематический план**

Календарно-тематическое планирование одного года обучения рассчитано на изучение, закрепление спортивных навыков, совершенствование полученных знаний по следующим разделам:

1. Основы физической подготовки.
2. Подвижные и спортивные игры.
3. Общие основы волейбола.
4. Изучение и обучение основам техники волейбола.

## Содержание программы Содержание изучаемого курса

### 1 год обучения

#### **Модуль 1 : Общая физическая подготовка.**

**Тема 1:** «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Гигиенические требования к спортивной форме и обуви».

**Формы работы:** коллективная

**Методы работы:** беседа.

**Тема 2:** «Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, эстафетный, с препятствиями».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная

**Методы работы:** беседа.

**Тема 3:** «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Кувырки вперед и назад. Упражнения для мышц спины и ног».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа.

#### **Модуль 2. Подвижные и спортивные игры.**

**Тема 1:** «Подвижные игры: «Охотники и утки», «Салки», «Вызов номеров».

**Формы работы:** коллективная, групповая.

**Методы работы:** беседа.

**Тема 2:** «Эстафеты. С различными спортивными снарядами: (мяч, скакалка, кегли)».

**Формы работы:** коллективная, групповая.

**Методы работы:** беседа.

**Тема 3:** «Спортивные игры. Баскетбол, футбол, гандбол».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания

### **Модуль 3. Волейбол.**

**Тема 1:** «История развития волейбола. Становление волейбола как вида спорта. Общие основы волейбола. Характеристика игры. Правила игры. Эволюция правил игры по волейболу. Действующие правила.»

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры.

**Тема 2:** «Техника передвижений и стоек. Сочетание перемещений и стоек с техническими приемами.»

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 3:** «Техника приема и передач мяча сверху. Передача мяча над собой, с набрасывания мяча партнером. На месте и после перемещения.»

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 4:** «Техника приема и передач мяча снизу. Прием мяча после набрасывания партнером. Прием мяча над собой, после перемещения.»

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 5:** «Техника нижней прямой подачи. Подача в стену, щит, через сетку, в зоны на точность.»

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 6:** «Техника верхней прямой подачи. Подача в стену, щит, в зоны на точность».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 7:** «Техника нападающего удара. Разбег при нападающем ударе. Прыжок при нападающем ударе. Ударное движение по мячу».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 8:** «Блок. Индивидуальный. Двойной».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, демонстрация технических приемов игры, отработка приемов игры, тренировочные игры, контрольные испытания.

**Тема 9:** «Итоговое занятие. Контрольные игры. Соревнования».

**Формы работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**Методы работы:** беседа, тренировочные игры, контрольные испытания.

## **Ресурсные обеспечения**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Волейбольная сетка.
2. Волейбольные мячи
3. Набивные мячи.
4. Скакалки.
5. Теннисные мячи.
6. Гимнастические скамейки.

### **Информационное обеспечение программы**

1. Учебно-методическая литература.  
- Железняк Ю.Д. Учебное пособие для тренеров «Юный волейболист» 2010

### **Методическое обеспечение программы:**

1. Видео материалы.

## **Система оценки и контроля**

### Методы оценивания

1. Входной контроль:  
- Наблюдение на первом занятии.
1. Текущий контроль:  
- Выполнение нормативов по программе.
2. Итоговый контроль:  
- сдача контрольных нормативов;  
- товарищеские встречи;  
- соревнования.

## Список литературы

1. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2007
2. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе – М.: Просвещение, 2012
3. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нар.асвета, 2000
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д.; Мельников А.Г. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 2006
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2008
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 2001.
7. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 2013
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
9. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 2004.
10. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
11. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 2003
12. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. – М., 2004.
13. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. – М.: Физкультура и спорт, 2013.
15. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.
16. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 2012
17. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 2005.