

Муниципальное учреждение
«Отдел образования Шелковского муниципального района»
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Воскресеновская СОШ»

Принята решением
Педагогического совета
Протокол № 01
от « 28 » 08 2025г.

Директор МБОУ «Воскресеновская СОШ»
Чулаева Р.В.

Утверждена приказом № 08
от « 01 » 08 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»
Направленность программы – физкультурно-спортивная;
Уровень программы: базовый.

Возрастная категория участников: 12- 16 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Эскиев Увайс Бакарусович.
педагог дополнительного образования
МБОУ «Воскресеновская СОШ»

с. Воскресеновская
2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ №1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Нормативно правовая база к разработке программы
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Уровень программы
- 1.4. Актуальность программы
- 1.5. Отличительные особенности
- 1.6. Цели и задачи программы
- 1.7. Категория учащихся
- 1.8. Сроки реализации и объем программы
- 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

РАЗДЕЛ №2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 2.1. Учебный (тематический) план
- 2.2. Содержание учебного плана

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

РАЗДЕЛ 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 4.1. Материально технические условия
- 4.2. Кадровое обеспечение программы
- 4.3. Методическое оснащение программы

Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование»

Приложение №2 «Оценочные материалы»

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативно правовая база к разработке программы

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Волейбол» разработана на основе следующей нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 196).
3. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

1.2. Направленность Данная программа разработана для детей среднего и старшего школьного возраста и имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку юных волейболистов.

1.3. Уровень освоения программы –стартовый.

Обучение по данному уровню предполагает освоение детьми основ тактической и технической подготовки по волейболу и положит начало для их всесторонне физического развития.

1.4. Актуальность программы заключается в следующем:

- Любой ребенок, независимо от своего возраста, может начать обучение в спортивной секции.
- Программа не ставит цель подготовить спортсменов высокого класса. Никто не будет исключен из спортивной секции из-за низкого роста, плохого усвоения программы, несоответствия физических и психологических данных. Каждый найдет свое место в команде, каждый научится основам игры в волейбол.
- Не имея жесткой и жестокой конкуренции, каждый ребенок будет чувствовать себя уверенно и комфортно в коллективе единомышленников, найдет близких друзей.
- Общение в коллективе, общие интересы, соревновательные матчи и товарищеские встречи, походы и беседы у костра – создают мотивацию к ведению здорового образа жизни. Программа

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол (ФССП) утвержденного приказом от 30.08.2013 №680; изменений, внесенных в ФССП по виду спорта волейбол утвержденных приказом №741 от 15.07.2015 г.

1.5. Отличительные особенности программы

закключаются в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Программа модифицирована на основе образовательной программы Пилясова Александра Владимировича «Спортивная игра-волейбол».

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы –целостное развитие физических и психических качеств обучающихся, путем использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

Задачи:

Обучающие:

- Ознакомить с историей развития волейбола в стране, регионе;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- обучить навыкам игры в волейбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в волейбол;
- научить тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества
- развить силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры волейбол;

Воспитательные:

- сформировать правильное поведение в коллективе, доброту и вежливость;
- воспитать уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
- сформировать смелость и уверенности в себе,
- сформировать потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на детей 12-16 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) и при наличии справки от врача о состоянии здоровья.

1.8. Сроки реализации и объем программы.

- Срок реализации -1 год.
- Объем программы -72 часа.
- Стартовый уровень -72 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;

- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Определяющей формой организации образовательного процесса по физической культуре является секционный, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники волейбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия - 45 минут. После 45 минут занятий организовывается перерыв длительностью 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения программы:

В результате освоения программы обучающийся будет знать/уметь:

- историю развития волейбола в стране и регионе;
- основы обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно волейболом, правила поведения во время участия в соревнованиях;
- правила личной гигиены при занятиях спортом (волейболом);
- играть в волейбол;
- элементы техники и навыки тактики игры в волейбол;
- тактику и стратегию игры в защите, нападении;

Метапредметные результаты освоения программы:

Обучающиеся будут уметь:

- использовать развитые физические качества
- использовать развитую силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- управлять своими эмоциями;
- использовать коммуникативные качества;
- использовать волевые качества;
- пользоваться навыками организации активного досуга с элементами игры волейбол;

Личностные результаты освоения программы:

Результаты развития обучающихся:

У обучающихся будут сформированы:

- правильное поведение в коллективе, доброта и вежливость;
 - уважение к старшим и заботливое отношение к младшим;
 - смелость и уверенность в себе,
 - потребности в изучении и самостоятельном использовании различных способов физической нагрузки.
- Раздел №2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование модулей	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теорет.	практ.	
1.	Вводное занятие	2	2		Анкетирование
Стартовый уровень 72ч. Раздел №1 Основы знаний (7) часов.					

1	Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.	1	1	-	Беседа, опрос
2	Основы техники безопасности на занятиях.	1	1	-	Беседа, опрос
3	Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.	1		-	Беседа, опрос
4	Здоровый образ жизни.	1	1	-	Беседа, опрос
5	Оказание первой медицинской помощи при травмах.		1	-	Беседа, опрос
6	Правила игры в волейбол.	1	1	-	Беседа, опрос
Раздел №2 «Общая физическая подготовка» (ОФП) (10) ч.					
7	Развитие общей выносливости.	2	-	2	Наблюдение в процессе тренировок
8	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	5	-	5	Наблюдение в процессе тренировок
9	Развитие ловкости, гибкости, координации.	3	-	3	Наблюдение в процессе тренировок
Раздел №3 «Техническая подготовка (ТП) (25) ч.					
10	Передача мяча сверху и снизу.	6	-	6	Наблюдение в процессе тренировок
11	Верхняя и нижняя прямая подача.	7	1	6	Наблюдение в процессе тренировок, опрос
12	Прием мяча после подачи и передачи.	5	-	5	Наблюдение в процессе тренировок, опрос
13	Нападающий удар.	4	1	3	Опрос, наблюдение, беседа
14	Приём мяча в прыжке и в падении.	3	-	3	Опрос, наблюдение.
Раздел №4 «Специальная физическая подготовка» (СФП) (15) ч.					
15	Приём мяча.	4	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
16	Нападающий удар правой и левой рукой	6	-	4	Наблюдение в процессе тренировок
17	Развитие прыжковой выносливости.	5	-	5	Наблюдение в процессе тренировок

Раздел №5 «Тактическая подготовка» (ТП) (9) ч.					
18	Игра в составе команды.	2	2	1	Опрос-наблюдение
19	Игра у сетки.	2	2	1	Опрос –наблюдение
20	Игра через связующего.	2	-	2	Опрос-наблюдение
21	Переход от защиты к атаке.	3	2	2	Наблюдение
Раздел №6 «Товарищеские встречи и контрольные испытания» (6) ч.					
22	Товарищеские встречи.	2	-	2	Наблюдение в процессе тренировок
23	Разбор товарищеских встреч.	2	1	1	Опрос-наблюдение
24	Проверка физической подготовленности.	2	-	2	Наблюдение в процессе тренировок
ИТОГО:		72	16	57	

2.2. Содержание учебного плана.

Тема№1: Вводное занятие.

Теория: знакомство с программой, обсуждение плана работы объединения на год.

Практика:

Раздел №1 Основы знаний (7) часов.

Тема№2: Современный волейбол в мире, России, образовательном учреждении.

Теория: Успехи Российских команд. Команды образовательных учреждений ЧР - победители районных, городских, и федеральных соревнований.

Практика:-

Тема№3: Основы техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения на занятиях. Исправность формы, инвентаря, сооружений. Действия при пожаре. Правила работы с мячами и при натянутой волейбольной сетке.

Практика: -

Тема№4: Требование к спортивной форме, правильное питание, физические нагрузки.

Теория: Как подобрать форму, наколенники. Суточный рацион питания. Планирование принятия пищи и тренировки. Возрастная норма физической нагрузки. Недельный объем физической нагрузки. Тренировка – ее значение.

Практика: -

Тема№5: Здоровый образ жизни.

Теория: Что необходимо растущему организму? Время работы и отдыха. Я и моя семья. Вредные привычки. Физическая подготовка в секции и дома.

Практика:

Тема№6: Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Теория: Само и взаимопомощь. Аптечка, ее содержание и назначение. Остановка кровотечения. Вызов экстренных служб.

Практика: -

Тема№6: Правила игры в волейбол.

Теория: Матчевые встречи, партии. Высота сетки, размеры площадки, судейские жесты. Правила замены и перерыва. Расстановка игроков при подаче мяча. Решение спорных вопросов.

Практика: -