

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЫКАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

---

306251, с.Быканово, ул.Молодежная14 Обоянского района Курской области.  
Тел. 8 (471 – 41) 3 – 32 – 42 [bickanovskaja@yandex.ru](mailto:bickanovskaja@yandex.ru)  
<https://sh-bykanovskaya-r38.gosweb.gosuslugi.ru/>

Принята на заседании  
педагогического совета,  
протокол №1 от 31.08.2023г  
Председатель ПС: \_\_\_\_\_  
С.П. Пономаренко

Утверждено:  
Директор школы \_\_\_\_\_  
С.П. Пономаренко  
приказ №74 от 31.08.2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Быкановская средняя  
общеобразовательная школа»  
на 2023 – 2024 учебный год**

## **Содержание.**

- I. Пояснительная записка (организационно – педагогические условия).
- II. Планируемые результаты.
- III. Учебный план (объём).
- IV. Календарный учебный график
- V. Содержание.
- VI. Программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)-рабочие программы.
- VII. Оценочные материалы.
- VIII. Методические материалы.
- IX. Учебно-тематический план
- X. Список использованной литературы.
- XI. Перечень технических средств обучения.
- XII. Перечень электронных образовательных ресурсов и цифровых образовательных ресурсов.

## I. Пояснительная записка.

Дополнительное образование – это процесс свободно избранного ребенком освоения знаний, способов деятельности, ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, ее склонностей, способностей и содействующей самореализации и культурной адаптации, входящих за рамки стандарта общего образования.

Дополнительное образование обладает большими возможностями для совершенствования общего образования, его гуманизации; позволяет полнее использовать потенциал школьного образования за счет углубления, расширения и применения школьных знаний; позволяет расширить общее образование путем реализации досуговых и индивидуальных образовательных программ.

Занятость учащихся во вне учебное время содействует укреплению самодисциплины, развитию самоорганизованности и самоконтроля школьников, появлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Быкановская СОШ» направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественном, нравственном развитии; выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся; социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе; формирование общей культуры учащихся; профессиональную ориентацию учащихся; предоставление ученику возможности творческого развития по силам, интересам и в индивидуальном темпе.

Образовательный процесс в системе дополнительного образования учащихся в МБОУ «Быкановская СОШ» строится в парадигме развивающего образования, обеспечивая информационную, обучающую, воспитывающую, развивающую, социализирующую, релаксационную функции. Система дополнительного образования детей в нашей школе располагает социально-педагогическими возможностями по развитию творческих способностей, учащихся в разных областях деятельности.

В программе дополнительного образования максимально учтены запросы социума, а также необходимость развития информационной культуры учащихся.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Нормативно-правовое обеспечение системы дополнительного образования  
Федеральная нормативно-правовая база**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
2. Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
5. 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»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
7. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПС) «Открытое образование»;
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Закон Курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) «Об образовании в Курской области».

#### **Локальная нормативно-правовая база**

1. Устав МБОУ «Быкановская СОШ».
2. Лицензия на право ведения образовательной деятельности ОУ.
3. Свидетельство о государственной аккредитации.
4. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБОУ «Быкановская СОШ».
5. Положение о рабочей программе МБОУ «Быкановская СОШ».
6. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Быкановская СОШ».
7. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

#### **Концептуальная основа дополнительного образования**

Основное назначение дополнительного образования – развитие мотиваций личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ в интересах личности. Дополнительное образование – практико-ориентированная форма организации культурно-

созидательной деятельности ребенка. Дополнительное образование – проектно-проблемный тип деятельности, который является базовой сферой развивающего образования. Оно создает непрерывность, системность в образовательной системе. Дополнительное образование – форма реализации педагогического принципа природосообразности, условие для личностного роста, которое формирует систему знаний, конструирует более полную картину мира и помогает реализовывать собственные способности и склонности ребенка, обеспечивает органическое сочетание видов досуга с различными формами образовательной деятельности, формирует дополнительные умения и навыки в опоре на основное образование.

Деятельность школы по дополнительному образованию детей строится на следующих принципах:

**природосообразности** - принятие ребенка таким, каков он есть. Природа сильнее, чем воспитание. Все дети талантливы, только талант у каждого свой, и его надо найти. Не бороться с природой ребенка, не переделывать, а развивать то, что уже есть, выращивать то, чего пока нет;

**гуманизма** - через систему мероприятий (дел, акций) учащиеся включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого ребёнка;

**демократии** - совместная работа школы, семьи, других социальных институтов, учреждений культуры, направленная также на обеспечение каждому ребёнку максимально благоприятных условий для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей;

**творческого развития личности** - каждое дело, занятие (создание проекта, исполнение песни, роли в спектакле, спортивная игра и т.д.) – творчество учащегося (или коллектива учащихся) и педагогов;

**свободного выбора каждым ребенком вида и объема деятельности** - свобода выбора объединений по интересам, неформальное общение, отсутствие жёсткой регламентации делают дополнительное образование привлекательным для учащихся любого возраста.

**Дифференциации образования с учетом реальных возможностей каждого учащегося** - существующая система дополнительного образования обеспечивает сотрудничество педагогов и учащихся разных возрастов. Особенно в разновозрастных объединениях ребята могут проявить свою инициативу, самостоятельность, лидерские качества, умение работать в коллективе, учитывая интересы других.

Перечисленные позиции составляют концептуальную основу дополнительного образования детей, которая соответствует главным принципам гуманистической педагогики: признание уникальности и само ценности человека, его права на самореализацию, личностно-равноправная позиция педагога и ребенка, ориентированность на его интересы, способность видеть в нем личность, достойную уважения.

#### **Функции дополнительного образования:**

- образовательная – обучение ребенка по дополнительным образовательным программам, получение им новых знаний;
- воспитательная– обогащение культурного слоя общеобразовательного учреждения, формирование в школе культурной среды, определение на этой основе четких нравственных ориентиров, ненавязчивое воспитание детей через их приобщение к культуре;
- информационная – передача педагогом ребенку максимального объема информации (из которого последний берет столько, сколько хочет и может усвоить);
- коммуникативная – расширение возможностей, круга делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми в свободное время;
- профориентационная- формирование устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействие определения жизненных планов ребенка, включая предпрофессиональную ориентацию;

- интеграционная – создание единого образовательного пространства школы;
- компенсаторная – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное (базовое) образование и создающих эмоционально значимый для ребенка фон освоения содержания общего образования, предоставление ребенку определенных гарантий достижения успеха в избранных им сферах творческой деятельности;
- социализация – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- самореализация ребенка - в социально и культурно значимых формах самоопределение жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие;
- релаксационная – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;

## **II. Планируемые результаты:**

- создание в школе единой системы дополнительного образования, которая будет способствовать свободному развитию личности каждого ученика;
- расширение различных видов деятельности в системе дополнительного образования детей для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей, учащихся в объединениях по интересам;
- увеличение числа учащихся, достигающих высоких результатов в определенных видах деятельности;
- целенаправленная организация свободного времени большинства учащихся школы;
- создание условий для привлечения родителей к организации и проведению кружков, факультативов, секций;
- внедрение в образовательный процесс современных методик обучения и воспитания.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития волейбола характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными игроками, выделять отличительные признаки и элементы.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

### **III. Учебный план дополнительного образования**

1. Учебный план является одним из руководящих документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса дополнительного образования школьников и соответствует требованиям, установленным СанПин2.4.4.3172-14.
2. Занятия проводятся во вторую половину учебного дня, не менее чем через 20 минут после окончания уроков; распределение часов занятий зависит от конкретной программы, наполняемость групп также регламентирована соответствующими инструкциями.
- 3.

<i><b>Направленность дополнительного образования</b></i>	<i><b>Название детского объединения</b></i>	<i><b>Срок реализации</b></i>	<i><b>Возраст детей</b></i>	<i><b>Кол-во учебных часов в неделю</b></i>	<i><b>Всего часов</b></i>	<i><b>Формы подведения итогов реализации программы (по полугодиям)</b></i>
Физкультурно-спортивная	«Волейбол»	1 год	12-17 лет	1	36	Сдача контрольных нормативов
Физкультурно-спортивная	«Баскетбол»	1 год	12-17 лет	1	36	Сдача контрольных нормативов
<b>Итого по направленности:</b>					<b>72</b>	

#### IV. Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»
1.	Начало учебного года	01 сентября 2023 года
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	38 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая 2024 года
7.	Период реализации программы	с 01 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года

#### V. Содержание программы спортивной секции «Волейбол»

##### I. Подготовительный период

Задача: всесторонняя подготовка (физическая и техническая) обучающихся; усвоение правил игры, владение основными техническими приемами, применение полученные знания в игре, формирование первичных навыков судейства.

##### Первый этап.

##### Физическая подготовка:

1. Укрепление здоровья
2. Увеличение объема двигательных (физических качеств) навыков.
3. Укрепление систем организма, несущих основную нагрузку.
4. Развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность игровых навыков.
5. Развитие специальных качеств в структуре технических приемов, специальных координационных способностей.
6. Развитие основных двигательных качеств:
  - а) Развитие силы и скоростно-силовых качеств.
  - б) Развитие быстроты
  - в) Развитие выносливости общей и специальной.
  - г) Развитие ловкости.
  - д) Развитие гибкости.

##### Техническая подготовка (техника владения мячом):

1. Овладение структурными звеньями приема.
2. Сочетание звеньев приема.
3. Объединение звеньев в целостный акт, выполнения приема в упрощенных условиях.
4. Прочное овладение основой приема.
5. Усложнение условий приема, овладение его способами, деталями техники.
6. Обеспечение надежности приема в сложных условиях игры.
7. Формирование гибкого навыка, обеспечивающего эффективность приема в сложных условиях игры.

##### 2. Второй этап.

### **Тактическая подготовка:**

1. Сочетание специальных тактических качеств с техническими приемами.
2. Сочетание (чередование, переключение) технических приемов и их способов.
3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.
4. Изучение групповых тактических действий в нападении и защите.
5. Изучение командных тактических действий в нападении и защите.
6. Переключения и выполнения тактических действий индивидуальных, групповых, командных – отдельно в нападении, отдельно в защите, в защите и нападении.

### **Психологическая подготовка.**

1. Воспитание волевых качеств специфическими средствами и методами (специальные задания в области психологии, убеждения, поощрения, наказания).
2. Воспитание волевых качеств в процессе физической, технической, тактической и интегральной подготовки (превышение заданий по сравнению с предыдущими, действия в условиях более сложных, чем на соревнованиях и т.д.).
3. Средства идеологического воздействия (личный пример, лекции, диспуты и т.д.).

### **Теоретическая подготовка.**

1. Система знаний в области ФК и спорта, тренировки волейболиста, самоконтроль.
2. Умение волейболистов самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебно-тренировочных занятий.
3. Решение тактических задач.

### **Интегральная подготовка.**

1. Установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и практической и др.
2. Изучение процесса игры посредством игр, подготовка к волейболу учебной двусторонней игры.
3. Применение изученных технических приемов и тактических действий в учебных играх в волейболе.
4. Система заданий по применению технических приемов и тактических действий в игре.
5. Система установок на игру (специальные задания) в контрольных играх и соревнованиях.

Контрольные испытания: товарищеские турниры, встречи.

## **II. Соревновательный период**

Задача: Достижение максимальных и стабильных результатов, сохранение высокого уровня спортивной формы. (*Физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка*)

### **Психологическая подготовка:**

- а. Единение физической, технической, тактической подготовки.
  - б. Формирование и проявление моральных качеств волейболистов.
  - в. Коллективный характер игры.
  - г. Состав команды.
  - д. Взаимоотношения.
  - е. Психологический настрой.
  - ж. Выдержка и самообладание, целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость.
1. Осознание игроками особенностей предстоящей игры.
  2. Осознание конкретных условий (время, место, освещенность, температура).
  3. Изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка к встрече, а также собственных возможностей.

4. Твердая уверенность в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач.
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
6. Учет индивидуальных особенностей.

Дополнительные образовательные программы нового поколения должны содержать разные уровни сложности и позволять педагогу найти оптимальный вариант работы с той или иной группой детей или с отдельным ребенком. Они также должны быть открытого типа, т.е. ориентированными на расширение, определенное изменение с учетом конкретных педагогических задач, отличаться содержательностью, вариативностью, гибкостью использования. На их основе можно выстраивать работу, которая будет отвечать социально-культурным особенностям того или иного региона, традициям и условиям конкретного общеобразовательного учреждения, возможностям и интересам различных групп учащихся, их родителей, педагогов.

Педагоги дополнительного образования будут работать по авторским программам, разработанным педагогами дополнительного образования различных учреждений дополнительного образования, соответствующим предъявляемым к программам требованиям, а также по программам, разработанным самими педагогами с учетом специфики нашей школы. Все программы будут рассмотрены и допущены к работе на августовском педсовете.

#### **«Волейбол»**

**Цель программы:** обучение техническим приемам и совершенствование в них, освоение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств, достижение высоких спортивных результатов.

**Срок реализации программы – 1 год.**

### **VI. ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) – РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Рабочая программа кружка «Волейбол». ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура и спорт - важная составная часть физического воспитания школьников. Волейбол как вид спорта способствует формированию здорового образа жизни, самосовершенствованию, развитию координации движения, выносливости, здоровья и силы, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Основная задача педагогов дополнительного образования - физическое воспитание и оздоровление детей в процессе овладения физической культурой.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по волейболу, применяемые в практике подготовки игроков.

2. **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**
3. **Вид программы:** модифицированная

#### **4. Отличительная особенность:**

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Оренбургской области, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта, направлена на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Реализация программы обеспечивает успешную социальную адаптацию детей с ограниченными возможностями здоровья; построение коррекционно-развивающего процесса с учетом возможностей детей; закрепление формирующихся видов деятельности особого ребенка (реализации индивидуального подхода, поэтапного обучения). Образовательный процесс позволяет выстраивать индивидуальный образовательный маршрут для социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья (в зависимости от заболевания, психофизиологических особенностей, потребностей) вследствие его гибкой организации

**5. Обоснование новизны** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Актуальность программы.** Волейбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – волейбол - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия волейболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

#### **Задачи образовательной программы***Оздоровительные:*

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.

#### *Образовательные:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

#### *Воспитательные:*

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя;
- воспитание нравственных и волевых качеств; - привлечение учащихся к спорту.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Дидактическая направленность, обусловленная решением образовательных задач. Строгая регламентация деятельности занимающихся и дозирование нагрузки. Постоянный состав занимающихся и их возрастная однородность. Использование разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов. Гибкая информационная система контроля знаний, умений и навыков. Планирование учебных занятий секции согласовано с общим планом физкультурно-массовой работы школы. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе возможно как в очном формате, так и с применением обучения в дистанционном формате.

### **Объемсроки освоения программы**

Предлагаемая программарассчитанана38 недельобщимобъемом-38часов

## VII. Оценочные материалы

### Оценочные и методические материалы

Формы учебных занятий: учебно-тренировочная; соревнования (особый вид деятельности для обучения детей); практикум.

Методы обучения:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа, разбор).
- Наглядные методы (показ упражнений и их элементов тренером-преподавателем или подготовленным учеником, демонстрация видеоматериалов, фотографий и т.д.).
- Практические методы (подводящие упражнения, упражнения по частям и в целом, игра, соревнования).

Два раза в год в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. Контрольное судейство: судейство на учебно-тренировочных занятиях. Контрольное проведение части учебно-тренировочного занятия. Итоги официальных школьных муниципальных соревнований.

## VIII. Методические материалы

Обязательным документом педагога на каждом учебном занятии является *план-конспект*, который разрабатывается в соответствии с требованиями Программы. Учебно-методические материалы для проведения занятий разрабатываются педагогом и обновляются по мере необходимости.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы также необходимы: схемы и таблицы для учебных занятий; тестовые задания и упражнения по всем разделам программы; раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий), методические разработки по волейболу; нормативные документы по волейболу (правила соревнований, разрядные квалификационные требования, регламенты по всем дистанциям).

При реализации программы используются различные *методы, приемы и технологии обучения*. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся: возрастных и психофизиологических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

На занятиях используются следующие **методы**:

- *словесные методы* (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.) создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении;
- *наглядные методы* (показ иллюстраций, отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы; демонстрация способов действий, показ образца, наблюдение и др.). Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- *эмпирический (практический)*: метод подражания «делай, как я» очень эффективен в начале обучения;
- *репродуктивный*: организованное повторение на основе серий упражнений, что ведёт к усвоению навыков и умений.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

В основе реализации программы использование **современных педагогических технологий:**

- *технология личностно-ориентированного обучения.* В центре внимания личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ребенка, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности;
- *технология развивающего обучения* (опережающие виды заданий) является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель: развитие психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума;
- *технология дифференцированного обучения* (дифференцированный подход к отбору учебного материала, к выбору методов обучения);
- *игровые технологии.* В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы: ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- *технология коллективной творческой деятельности* (совместная подготовка к соревнованиям);
- *технология сотрудничества* – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности;
- *здоровьесберегающие технологии* – это система работы по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закалывания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Основной **формой организации образовательной деятельности** является коллективная форма. При необходимости используется групповая, парная, микрогрупповая и индивидуальная форма.

Программа в основном предполагает групповую форму организации образовательного процесса, в основе которой лежит взаимодействие членов -участников команды на соревнованиях.

При организации образовательного процесса по программе используются следующие **формы организации учебных занятий:** беседа, игра, занятие-игра, конкурс, праздник, игра-инсценировка, акция, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, презентация, ролевые игры, тренировочное занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсии, эстафета.

Основными *видами учебных занятий*, предусмотренных Программой, являются: - *теоретические занятия* - рассказ, беседа с использованием дидактического материала и технических средств обучения;

- *практические занятия* - изучение и закрепление полученных знаний в соответствующих мероприятиях и во время занятий;
- *спортивно-массовые мероприятия* - соревнования, олимпиады, праздники;
- *комплексные занятия* - включают выполнение приемов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов Программы;

- *индивидуальные консультации* - проводятся педагогом по мере необходимости при рассмотрении наиболее сложных тем обучения и перед контрольными упражнениями; предусмотрены и *психологические консультации* с участниками образовательного процесса;
- *контрольные занятия* - проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях обучающиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют упражнения и тестовые задания.

## IX. Список литературы

### Основная литература:

- 1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- 4. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
- 5. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- 6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
- 7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
- 8. Железняк Ю.Д., Куныанский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
- 9. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
- 10. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
- 11. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.
- 12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- 13. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- 14. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- 15. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
- 16. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- 17. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняка Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

- 18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
- 19. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
- 20. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
2. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с., ил.
3. "Волейбол". Сборник под редакцией Ю.Н.Клещёва - М.: Физкультура и спорт, 1983. — 93 с.
4. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский "Волейбол в школе: пособие для учителя" — М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
6. Волейбол. (перевод с немецкого). Авторский коллектив: Марианна Фидлер, Дитер Шайдерайт, ХорсхБааке, Клаус Шрайтер. Под общей редакцией Марианны Фидлер - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 212 с.
7. Ивойлов А.В. Волейбол - Мн.: Выш. школа, физ. воспитания 1979, —192 с. ил.
8. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 1979г. -231с.
9. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О. С. — М.: Физкультура и спорт, 1985. —112 с, ил.

#### **2.6.2 Наглядный материал** (альбомы, атласы, карты, таблицы и т.п.)

1. Большой советский атлас мира - Оцифрованное изд. Т. 2 -М.: [Главлит], 1939

#### **2.6.3 Интернет-ресурсы:**

урок.рф>presentation/1466.html

youtube.com>playlist...

[http://fivb.narod.ru](http://fivb.narod.ru/references.html)>references.html **tvou-volleyball.ru**

**rebenokvsporte.ru**>vidi-sporta/volejbol/

**megapoisk.com**>volleybol\_sitessports.ru>volleyball/blogs/2847799.html

<http://klassikaknigi.info/video-uroki-po-volejbolu/>

<https://dokumental.ru/2015/08/14/dokumentaljnije-filjmi-o-voleybole/><https://studwood.net/1173807/>

## **IX. Учебно- тематический план**

<b>№ Занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>
1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками. 4. Т.б на занятиях волейбола	05.09
2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.	12.09
3	1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.	19.09
4	1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче.	26.09
5	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач.	03.10
6	1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	10.10
7	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи	17.10
8	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	24.10
9	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач.	31.10
10	1. Тактика первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча с подачи	07.11
11	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	14.11
12	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи (на точность), 3, Физическая подготовка.	21.11
13	Теоретическое занятие. 1. Краткий обзор развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола.	28.11
14	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи.	05.12
15	1. Скоростно-силовая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.	12.12
16	1. Совершенствование навыков перемещения. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.	19.12
17	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.	26.12
18	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	09.01
19	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач.	16.01

20	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	23.01
21	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.	30.01
22	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.	06.02
23	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	13.02
24	1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой легкоатлетических движений.	20.02
25	1. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	27.02
26	1. Верхние передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение 'прямому нападающему удару.	05.03
27	1. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару. 3. Обучение верхней прямой подаче.	12.03
28	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.	19.03
29	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4. Ознакомление с передачей мяча в прыжке.	26.03
30	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	02.04
31	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	09.04
32	Теоретическое занятие 1. Физическая культура и спорт в России 2. Понятие о физической культуре и спорте. 3. Волейбол, как Олимпийский вид спорта. Достижения Российских спортсменов.	16.04
34	1. Обучение верхней передаче мяча назад. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину. 3. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. 4. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	23.04
35	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.	30.04
36	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении	07.05
37	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара.	14.05
38	Обобщающее занятие: 1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча. 2. Учебная игра.	21.05

## **Х. Перечень материально-технических средств обучения**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Баскетбольные мячи;
5. Волейбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

## **XI. Перечень электронных образовательных ресурсов и цифровых образовательных ресурсов.**

- I. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>;
- II. федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>;
- III. <http://ekocheleeva.narod.ru>
- IV. [www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru) - Федеральный портал "Дополнительное образование детей»
- V. [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru)
  
- VI. [www .news .redu .ru](http://www.news.redu.ru)
  
- VII. [www .oodi .ru](http://www.oodi.ru)
  
- VIII. [www .igra .redu .ru](http://www.igra.redu.ru)
  
- IX. [www .disk .redu .ru](http://www.disk.redu.ru)
- X. [www .researcher .](http://www.researcher.ru)