

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 13 Г. ТОМСКА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии №13  
Яблуновская Л.В.  
Пр. №391-О от 29.08.2023г.



СОГЛАСОВАНО  
на заседании НМС  
Протокол № 1 от 29.08.23  
Председатель НМС  
Лобастова М.П. *М.П.*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

культурно - спортивной направленности  
"Волейбол"  
название программы

Срок реализации 2 года  
Программа рассчитана на детей 14 - 17 лет.

Составитель: Туркина Т.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Устав МАОУ гимназии №13 г. Томска.

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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.

Отличительными особенностями волейбола является игровая и соревновательная деятельность. Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только волейболу соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке,

дезинформации, конспирации и т.п. В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении гимназии №13. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся,

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Цель программы:** физическое развитие и оздоровление учеников гимназии средствами волейбола.

Реализации цели способствует ряд **задач:**

#### Образовательные

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

#### Развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;

#### Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- Воспитание волевых качеств.
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

#### **Форма и режим занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения, для детей 14-17 лет. 1-й год обучения – 68 часов, 2-й год обучения – 68 часов.

Состав групп: разновозрастной. 1-й год обучения (9-10 классы); 2-й год обучения (10-11 классы). Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Форма занятий - физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игры), беседы по правилам и судейству соревнований.

### **I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
		теория	практика
<b>1 год обучения</b>			
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Общеразвивающие упражнения	8	1	7
Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
Спортивные и подвижные игры	5	2	3

<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
Упражнения, направленные на развитие силы	5	1	4
Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4	1	3
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	-	4
<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
Приёмы и передачи мяча	8	2	6
Подачи мяча	6	1	5
Стойки	2	1	1
Нападающие удары	2	1	1
Блоки	2	1	1
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тактика подач	2	2	2
Тактика приёмов и передач	2	2	2
<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>
<b>2 год обучения</b>			
<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
Общеразвивающие упражнения	8	1	7
Упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
Спортивные и подвижные игры	5	2	3
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>
Упражнения, направленные на развитие силы	5	1	4
Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	5	1	4
Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4	1	3
Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	4	1	3
Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	4	-	4

<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
Приёмы и передачи мяча	8	2	6
Поддачи мяча	6	1	5
Стойки	2	1	1
Нападающие удары	2	1	1
Блоки	2	1	1
<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Тактика подач	2	2	2
Тактика приёмов и передач	2	2	2
<b>Правила игры</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>50</b>

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

**1 год обучения**

**Общефизическая подготовка (18 часов).** Комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие обучающихся. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка. Спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (22 часа).** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера; игры и эстафеты с препятствиями.

**Техническая подготовка (20 часов).** Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, поддачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Тактическая подготовка (4 часа).** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием поддачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Правила игры (4 часа).** Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Контрольные игры и судейская практика.

**2 год обучения**

**Общефизическая подготовка (18 часов).** Комплекс упражнений и игр, тренировок, соревнований, направленных на общефизическое развитие обучающихся. Кроссовая подготовка. Метание гранаты на дальность и на точность. Подтягивание на перекладине. Гимнастическая подготовка. Спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка (22 часа).** Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера; игры и эстафеты с препятствиями.

**Техническая подготовка (20 часов).** Обучение технике - важная задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование.

**Тактическая подготовка (4 часа).** Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения: перемещения, прием нападающего удара, прием подачи, передачи, подача мяча, нападающие удары, блокирование. Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

**Правила игры (4 часа).** Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. Контрольные игры и судейская практика.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»**

**К концу первого года дети должны:**

*Знать*

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского волейбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.

*Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч через сетку двумя руками от груди с места;
- владеть техникой передачи мяча по прямой, с изменением скорости.

**К концу второго года обучения:**

**Знать**

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку волейбола (основные технические приёмы).

**Уметь**

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам волейбола.

**Система оценки результатов**

Основными критериями оценки работы обучающегося являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях. Мониторинг образовательного процесса программы включает критерии, показатели и технологии, позволяющие определить степень достижения планируемых результатов освоения программы. По завершении всего курса программы проводится итоговая аттестация обучающихся. Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: открытые и аттестационные занятия, участие в конкурсах, фестивалях, олимпиадах, соревнованиях.

**Содержание мониторинга:**

Вид	Содержание	Формы проведения	Время проведения
Вводный контроль	Определение начального уровня подготовки учащихся, степень мотивации (1 год обучения). Определение уровня остаточных знаний, умений и навыков по программе (2 год обучения). Определение	Наблюдение, беседа, тестирование	Сентябрь (в начале каждого учебного года)



	уровня социальной активности. Техника безопасности на занятии		
Промежуточный контроль	Промежуточный контроль	Наблюдение, беседа, тестирование, игра	На каждом занятии. В конце каждой изученной темы. Декабрь (в конце полугодия)
Итоговый контроль	Определение уровня усвоения программы, степень мотивации по окончании изучения программы. Определение итоговых результатов обучения. Определение уровня социальной активности	Наблюдение, беседа, тестирование, участие в соревнованиях.	Май. В конце изучения программы

**Мониторинг образовательных результатов:**

Оцениваемые параметры, качества	Критерии	Показатели (степень выраженности оцениваемого параметра)	Технологии диагностирования качества
<b>1.Базовый уровень теоретических знаний</b>			
Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<u>Низкий уровень</u> - обучающийся овладел менее 1/2 объема знаний, предусмотренных образовательной программой; <u>Средний уровень</u> - обучающийся овладел 1/2 объема	Тестирование, обобщающие занятия с использованием различных заданий.

		знаний, предусмотренных образовательной; <u>Высокий уровень</u> <u>знаний</u> - обучающийся овладел более чем 1/2 объема знаний, предусмотренных образовательной программой	
Тестирование, обобщающие занятия с использованием различных заданий.	Отсутствие затруднений в использовании специальной терминологии	<u>Низкий уровень</u> - обучающийся испытывает трудности в использовании терминологии; <u>Средний уровень</u> - обучающийся использует терминологию, объясняет смысл терминов с помощью педагога; <u>Высокий</u> <u>уровень</u> – обучающийся осмысленно и правильно использует терминологию, может объяснить смысл терминов и понятий	Обобщающие занятия с использованием различных заданий..
<b>2. Базовый уровень практических умений и навыков</b>			
Практические знания умения, предусмотренные программой.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<u>Низкий уровень</u> – обучающийся овладел менее чем 1/2 объема практических навыков, предусмотренных	Выполнение практических работ с использованием практических заданий,

		<p>образовательной программой; <u>Средний уровень</u> – обучающийся овладел 1/2 и более объема практических навыков, предусмотренных образовательной программой</p> <p>Выполнение практических работ с использованием практических заданий, предоставление продуктов деятельности по программе программой; <u>Высокий уровень</u> – обучающийся овладел более чем 1/2 объема практических навыков, предусмотренных образовательной программой</p>	<p>предоставление продуктов деятельности по программе</p>
<p>Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p>	<p>Низкий уровень - обучающийся испытывает трудности при работе с оборудованием;</p> <p>Средний уровень - обучающийся работает с оборудованием с помощью педагога;</p> <p>Высокий уровень – работает с</p>	<p>Наблюдение. Слежение за правильностью выполнения упражнений.</p>

		оборудованием самостоятельно с предварительной инструкцией педагога	
--	--	--	--

**IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (КАДРОВЫЕ) УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

**РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Список информационных источников**

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985.
2. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2005. Баландин, Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.: Физкультура и спорт.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л. Н. Волейбол в школе: Пособие для учителей -М.: Просвещение, 1989.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
7. Официальные правила волейбола 2001-2004 гг.- М.:ВФВ, Терра-Спорт, 2001.
8. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983.