

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МБУ ДО "ЦВР ЗМР РТ"

/Ахметгараева А.А./

Приказ № 136-02

" 08 " 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ "Татарско-Танаевская  
СОШ имени Афзала Шамова" ЗМР  
РТ

/Гарипова В.П./

Приказ № 120

" 01 " 09 2023 г.

СЕТЕВАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
"ВОЛЕЙБОЛ"

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Зайнуллин И.Ш.

Васильево – Татарское Танаево, 2023

## Оглавление

<b>Структурные элементы программы</b>	<b>Страницы</b>
Пояснительная записка	
Учебный тематический план	
Содержание программы	
Планируемые результаты освоения программы.	
Организационно-педагогические условия реализации программы	
Формы аттестации/контроля.	
Оценочные материалы.	
Список литературы.	
Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения, рабочие программы.	

## Пояснительная записка

**Направленность программы** - образовательная программа “Волейбол”, далее – Программа, имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на один год обучения с обучающимися в возрасте 12 - 17 лет.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.
- Устав образовательной организации МБУ ДО «ЦВР ЗМР РТ»

**Актуальность Программы** определяется крайне высоким уровнем патологии здоровья школьников, что указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения. Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу. Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании в РФ (ст. 51) и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996) одним из восьми ключевых направлений воспитательной деятельности названо физическое воспитание и формирование культуры здоровья. Формирование

всесторонне развитой личности – важная задача. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в детстве. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В реализации программы большая роль отводится воспитательной деятельности (работе), которая направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде» (п. 2 ст.2, ФЗ-304). ). Воспитательная работа в объединение ведется согласно плану «Воспитательной работы МБУ «ЦВР ЗМР РТ» и прописывается в календарно-учебном графике.

*Отличительными особенностями и новизной программы* является связь теории с практикой, целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному), формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

• **Образовательные:**

- - Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта волейболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- - Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

• **Развивающие:**

- - Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- - Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- - Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- - Расширение спортивного кругозора детей.

• **Воспитательные:**

- - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- - Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- - Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- научить играть в спортивные игры.

**Формы организации образовательного процесса** - групповые, коллективные. Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Срок освоения программы** - программа реализуется в течение 36 учебных недель. Объем учебных часов – 144 на 1 учебный год.

**Режим занятий.** Недельный образовательный цикл предусматривает нагрузку 2 занятия в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие волейбола в России	2	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	56	2	54
4.	Основы техники и тактики игры	56	2	54
5.	Контрольные игры и соревнования	20	-	20
6.	Тестирование	8	-	8
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	136

### **Содержание учебного плана**

Техника безопасности на занятиях футболом. Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

### Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
	Бег 30 м с высокого старта (с)		
	Бег 30 м (6х5) (с)		
	Прыжок в длину с места (см)	5,0	4,9
1.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	11,9	11,2
2.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	150	170
3.	сидя (м)	35	45
4.	в прыжке с места (м)	5,0	6,0
5.		7,5	9,5

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

### Тематическое планирование

№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт.
1,2,3	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	3		
4,5,6	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	3		
7,8,9	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	3		
10,11,12	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	3		

13,14,15	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	3		
16,17,18	Прыжки (особенно в нападении, защите).	3		
19,20,21	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	3		
22,23,24	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	3		
25,26,27	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	3		
28,29,30	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	3		
31,32,33	Приём мяча сверху двумя руками.	3		
34,35,36	Выбор места для выполнения второй передачи.	3		
37,38,39	Сочетание способов перемещений.	3		
40,41,42	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	3		
43,44,45	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	3		
46,47,48	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	3		
49,50,51	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	3		
52,53,54	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	3		
55,56,57	Нижняя прямая подача.	3		
58,59,60	Выбор места для выполнения подачи. Передача двумя руками в прыжке	3		
61,62,63	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками.	3		
64,65,66	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3		
67,68,69	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	3		
70,71,72	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	3		
73,74,75	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3		
76,77,78	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	3		
79,80,81	Выбор места при приёме нижней прямой подачи Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	3		
82,83,84	Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	3		

85,86,87	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	3		
88,89,90	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	3		
91,92,93	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	3		
94,95,96	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	3		
97,98,99	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	3		
100-102	Падения и перекаты после падения. Передача двумя руками в прыжке.	3		
103-105	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	3		
106-108	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Выбор места для выполнения нападающего удара	3		
109-111	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Передача двумя руками в прыжке.	3		
112-114	Передача двумя руками в прыжке Чередование способов подач.	3		
115-117	Закрепления нападающего удара	3		
118-144	Игровая тренировка	27		

### **Ожидаемые результаты:**

Будут уметь:

- играть в волейбол, соблюдая правил, тактики и стратегии командной игры;
- владеть техникой ведения мяча в игру (подача);
- владеть техникой приемов мяча с половины поля соперника снизу;
- владеть техникой приемов мяча сверху и паса;
- владеть техникой паса, переноса мяча на половину соперника;
- уверенно и безошибочно играть на линии и у сетки

### **Дистанционный модуль**

При проектировании и реализации Программы могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, далее по тексту – ЭО и ДОТ.

Посредством образовательных интернет платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации и разрешенных Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций организуются занятия с применением ЭО и ДОТ (изучение электронных обучающих материалов, онлайн занятия, обучающие тесты, обратная связь с участниками образовательного процесса и т.п.).



На их ресурсах, а так же на официальной странице учреждения на сайте ЭО РТ [https://edu.tatar.ru/z\\_dol/page1032.htm/](https://edu.tatar.ru/z_dol/page1032.htm/) размещаются структурированные электронные обучающие материалы.

Специфика спортивной дисциплины «Волейбол» предполагает постоянные занятия с в специальном помещении - спортивном зале, педагоге, который будет следить за техникой выполнения заданий, инвентарь (в волейболе - волейбольный мяч, сетка) и конечно группа учащихся; они будут играть на игровом поле.

Поэтому применение ЭО и ДОТ эффективно по разделам учебного тематического плана программы по общефизической подготовке, правилам, тактике и стратегии игры.

Применение ЭО и ДОТ наиболее эффективно проводить в следующих формах:

- изучение электронных обучающих материалов (лучшие волейбольные матчи современности, фильмы о прославленных волейболистах, обучающие видеоматериалы по волейболу и т.п.) с целью обобщения освоенных понятий и закрепления знаний, умений;

- видеозанятие с обсуждением и организацией обратной связи по осмыслению изученных материалов;

- организация обучающего теста по итогам предыдущих образовательных мероприятий с применением ЭО и ДОТ.

Педагогом в реализации Программы используются электронные образовательные ресурсы:

Российская электронная школа -

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/>

Территория волейбола

<https://www.youtube.com/@territory-2> -

Волейбол: вопросы тренировки: обсуждение темы ведет тренер-преподаватель Владимир Ксендзов -

<http://volleybol-ksenzov.ru/>

Волейбол для всех -

<http://volley4all.net/history.html> -

Различные видеоматериалы, мультимедиа-презентации, игры, викторины, интерактивные упражнения к занятиям, тесты создаются при помощи электронных приложений и различных продуктов русскоязычных сервисов таких как:

LearningApps - <https://learningapps.org>

Wordwall- <https://wordwall.net/ru>

еТреники - <https://etreniki.ru/>

Взнания - <https://vznaniya.ru/>

OnlineTestPad - <https://onlinetestpad.com/>

Банк тестов - <https://banktestov.ru/test/66968>

Мастер-Тест - <https://master-test.net/>

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Занятия проводятся в спортзале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. В спортзале соответствующее нормам освещение; периодически проветриваться. Имеется раздевалка, аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Средства обучения:** волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел.

**Формы аттестации / контроля** – зачеты по теоретическим основам знаний, эстафеты, соревнования, открытые уроки, опрос.

**Оценочные материалы**

Для определения имеющихся навыков работы и оценки результатов освоения программы, три раза в год проводятся диагностические исследования - тестирование, педагогическое наблюдение, соревнование. (см. Приложение 1)

Педагогом осуществляется мониторинг образовательной деятельности обучения, поэтапно:

1 этап: входная диагностика;

2 этап: промежуточная диагностика;

3 этап: аттестация по завершению освоения программы.

Ведутся мониторинговые исследования по:

- сохранности контингента учащихся;

- мониторинг качества образования;

- уровня обученности и творческого развития учащихся;

- мониторинг результатов участия учащихся в соревнованиях, мероприятиях различного уровня.

#### Литература:

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
8. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М.,И Ц «Академия,2007»
9. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000
14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
15. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

•