

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 56»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021 года



«Утверждаю»  
Руководитель  
ГКОУ «Школа №56»

Мальгина Н.В.  
Приказ № 121-0 от  
«31»августа 2021 года

**Мальгина Н.В.**  
ГКОУ "Школа № 56"

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Мальгина Н.В.

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ВОЛЕЙБОЛ»**

Уровень - стартовый

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: от 10 до 17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-разработчик  
Ленкова  
Евгения Владимировна

Нижний Новгород

2021

## Содержание

<b>1. Целевой раздел</b>	
Пояснительная записка .....	3
<b>2.Оценочные и методические материалы.....</b>	<b>4</b>
<b>3.Учебный план .....</b>	<b>5</b>
<b>4. Календарный учебный график .....</b>	<b>5</b>
<b>5.Рабочие программы</b>	
5.1.Рабочая программа «Техника и тактика игры».....	6
5.2.Рабочая программа «Общесфизическая подготовка».....	8
<b>6.Организационно-педагогические условия реализации Программы .....</b>	<b>9</b>
<b>7.Список используемой литературы .....</b>	<b>10</b>

## 1. Целевой раздел

### *Пояснительная записка*

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе: Федерального закона Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", концепцией развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р., Приказом Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Направленность* программы «Волейбол» - физкультурно-спортивная и соответствует стартовому уровню.

*Отличительные особенности.* Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и социальную адаптацию указанных лиц.

*Актуальность.* В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие

программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

*Новизна.* По своему воздействию спортивные игры, в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**Цель** – углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

*образовательные:*

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по волейболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в волейбол;

*оздоровительные:*

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

*воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, целеустремленности, чувства коллективизма.
- воспитание здорового образа жизни

*развивающие:*

- способствовать развитию физических способностей ребенка
- способствовать развитию мышления в групповой игре

Программа предназначена для мальчиков и девочек 7-9 классов, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре волейбол на базовом уровне. Наполняемость в группе до 11 человек.

*Объем программы:* Часов в неделю-2ч.. всего часов на группу- 72 часа, всего часов в год-144ч.

*Форма обучения:* очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

*Срок обучения* – один год. Форма организации детей на занятии: групповая.

*Режим занятия* - проводятся согласно утвержденного расписания ГКОУ «Школа №56» Занятия проходят 2 раза в неделю по 40 минут для детей 10-17 лет.

## 2. Оценочные и методические материалы

*По типу занятия* могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

Контроль знаний учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, воспитательную и корректирующую функции. Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с учебным планом и графиком образовательного процесса.

Программа предусматривает входной, текущий контроль и промежуточную аттестацию.

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня готовности обучающихся к обучению по программе. Входной контроль проводится в форме выполнения несложного спортивного задания. Результаты оцениваются в форме: «зачет», «незачет».

2. **Текущий контроль** осуществляется педагогом в течение всего учебного года в форме наблюдения в процессе выполнения предложенных ученикам спортивных заданий по программе.

3. **Промежуточная аттестация** проводится 1 раз в конце учебного года в виде спортивного соревнования.

В соответствии с установленными критериями определяется уровень освоения программы обучающимся.

<i>уровень</i>	<i>критерии</i>
Низкий (1)	Обучающийся имеет недостаточные знания по содержанию программы, выполняет задания со значительной помощью учителя. Редко принимает участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
Средний (2)	Обучающийся понимает смысл и значение терминов, понятий, выполняет задание самостоятельно с ошибками, с небольшой помощью учителя.

	Принимает участие в выставках, конкурсах, соревнованиях
Высокий (3)	Обучающийся понимает и применяет понятия и термины в сходных учебных ситуациях. Самостоятельно выполняет задание, переносит свои знания на схожие задания. Активно участвует в выставках, конкурсах, соревнованиях

Задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей и возможностей ребенка. Результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в таблицы

№	ФИО обучающегося	Результаты ПА		
		Низкий (1)	Средний (2)	Высокий(3)

В результате реализации программы предполагается достижение определенного уровня овладения детьми игры в волейбол. Дети будут знать специальную терминологию, научатся играть в команде, активизируют физические способности и разовьют физический потенциал. Теоретические занятия усваиваются неотделимо от практической работы.

## 2. Учебный план

	курс	Количество часов		Формы аттестации
		Теория	Практика	
1	«Техника и тактика игры»	4	36	соревнования
2	Общесфизическая подготовка	2	30	командная игра
ИТОГО		72		

## 3. Календарный учебный график

Дата начала учебного года - 01.09.2020

Дата окончания учебного года - 27.05.2021

1 четверть	8,5 недель	17 ч
2 четверть	8,5 недель	17ч

3 четверть	10 недель	20ч
4 четверть	9 недель	18ч
<b>всего</b>	<b>36 недель</b>	<b>72часа</b>

Каникулы с 28.05.2021 по 31.08 2021

## **5. Рабочие программы**

### ***5.1 Рабочая программа «Техника и тактика игры»***

История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений. Овладение техникой приема мяча. Способы приема мяча. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Тренировка упражнений с мячом на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов, подач и приёмов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Свободная игра на площадке. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### ***Планируемые результаты***

- повышение физиологической активности систем организма
- содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности и как следствие более успешной адаптации ребенка к школе
- повышение интереса к занятиям физической культурой и увеличение числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### ***Ожидаемые результаты***

В результате обучения по данной Программе обучающиеся будут *знать*:

- Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

*уметь*:

-Проводить разминку тренировочного занятия.

-Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);

### ***Тематическое планирование***

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>
Общие сведения о волейболе, правила игры, гигиены Правила перехода, замены, судейства, расстановки	<b>4</b>	беседа
Обучение нижней прямой подачи. Обучение нижней боковой подачи	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование нижней боковой подачи	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Обучение приему мяча снизу. Обучение приему мяча сверху двумя руками	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Обучение верхней прямой подачи. Техника передачи мяча в парах сверху	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Обучение техники планирующей подачи. Совершенствование планирующей подачи	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Техника передачи мяча в парах снизу. Повторение нижней передачи мяча	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Выбор способов приема мяча от нападающего удара. Игра	<b>2</b>	Учебная игра
Падения и перекаты. Передача мяча одной рукой сверху.	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Совершенствование приема мяча двумя руками сверху. Учебная игра 6 на 6	<b>2</b>	Учебная игра
Сочетание способов перемещения игроков. Техника планирующей подачи	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Совершенствование игры в парах. Совершенствование прямых и боковых подач	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Совершенствование игроков передней линии. Игра линии защиты	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Техника приема мяча двумя руками. Общий прием мяча сверху	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Совершенствование игроков задней линии. Развитие силы и ловкости	<b>2</b>	Спортивная тренировка
Прием нижней прямой подачи. Прием нижней	<b>2</b>	Спортивная



боковой подачи		тренировка
Совершенствование способов подач и передач. Развитие силы и ловкости	2	Спортивная тренировка
Прием верхней прямой подачи. Сочетание способов передачи	2	Спортивная тренировка
Взаимодействие игроков в игре	2	игра
Всего часов		

## ***5.2 Рабочая программа «Общефизическая подготовка»***

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами

– Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.

-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.–3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Соревнования.

### ***Планируемые результаты***

- повышение физиологической активности систем организма
- содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности и как следствие более успешной адаптации ребенка к школе
- повышение интереса к занятиям физической культурой и увеличение числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах

упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

### ***Ожидаемые результаты***

В результате обучения по данной Программе обучающиеся будут *знать*:

- Правила, организация и проведение соревнований по волейболу.

*уметь*:

-Проводить разминку тренировочного занятия.

-Применять в игре изученные технико-тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные);

### ***Тематическое планирование***

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>
Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	2	Спортивная тренировка
Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.	8	Спортивная тренировка
Упражнения с предметами. Со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (6 кг). Из различных исходных положений.	5	Спортивная тренировка
-Чередование упражнений руками, ногами, различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа, поднятие ног с мячом.	7	Спортивная тренировка
Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.	10	Спортивная игра
Всего часов		

## **6. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

### ***6.1. Условия реализации программы***

#### ***6.1.1 Материально-техническое обеспечение реализации Программы***

Оснащение спортивного зала:

1. Сетка волейбольная-1шт
2. Стойки волейбольные-2шт.
3. Гимнастические стенки-2 шт
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.

5. Гимнастические маты-3шт.
6. Скакалки-20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг)-10шт.
8. Резиновые амортизаторы-10 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
10. Рулетка-2 шт.

#### *6.1.2 Информационное обеспечение*

*Методические пособия:*

1. Учебное пособие по ТБ.
2. Обучающие презентации

#### *6.1.3 Методическое обеспечение реализации Программы*

Программа «Волейбол» составлена с учётом требований современной педагогики и корректировалась в процессе работы в соответствии с интересами обучающихся.

#### *6.1.3 Описание кадровых условий реализации Программы*

Требования к кадровым условиям включают:

- уровень квалификации педагогического работника образовательной организации данной Программы
- непрерывность профессионального развития педагогического работника образовательной организации, реализующей Программу

#### *6.1.4 Психолого-педагогические условия реализации Программы*

к психолого-педагогическим условиям реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы являются:

- обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса по отношению к уровню начального общего образования с учетом специфики возрастного психофизического развития обучающихся, в том числе особенностей перехода из младшего школьного возраста в подростковый;
- обеспечение вариативности направлений и форм, а также диверсификации уровней психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;
- формирование и развитие психолого-педагогической компетентности участников образовательного процесса.

## **7.Список используемой литературы**

- Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.

- Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).  
Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед.
- Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
- Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.