

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7 имени Пичуева Леонида Павловича»  
(МАОУ «СОШ № 7 имени Пичуева Л.П.»)**

---

**город Усть-Илимск Иркутская область**

**Утверждено приказом  
директора МАОУ «СОШ № 7  
имени Пичуева Л.П.»  
№ 370 от 02.10.2023 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Пояснительная записка**

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Популярность волейбола как вида спорта как нового вида двигательной деятельности определяет востребованность данной дополнительной общеразвивающей программы.

Актуальность программы – заключается в том, что занятия по ней позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочной деятельности.

**Направленность программы: физкультурно-оздоровительная**

**Цель реализации программы -** привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, воспитание универсальных игроков-волейболистов.

**Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию занимающихся;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Обучение техники и тактике игры в волейбол;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств (инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, взаимовыручки, чувства ответственности)

**Характеристики программы:**

- направленность программы – физкультурно-спортивная;
- численность объединения – 12 – 15 обучающихся;
- возраст обучающихся – 10-13 лет;
- форма организации – занятия-тренировки, соревнования;
- форма обучения – очная;

- продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 минут)

**Ожидаемый результат:**

- знание правил игры в волейбол.
- умение выполнять приемы различными способами.
- умение применять в игре тактические командные взаимодействия в нападении и защите.
- опыт соревновательной деятельности.
- положительная динамика в общефизической подготовке.

**Условия вхождения в программу:**

- добровольность и интерес ребенка;
- согласие семьи. Обеспечение родителями своего ребенка необходимой спортивной формой; отсутствие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья учащихся для занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» для обучающихся 10-13 лет рассчитана на 102 часа в год, 3 ч. в неделю.

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР) и детей-инвалидов образовательный процесс по данной дополнительной общеразвивающей программе организован с учетом особенностей психофизического развития воспитанников и данных рекомендаций (ИПРА, рекомендаций ПМПК), в 2023-2024 учебном году – на общих основаниях, так как иное не установлено указанными рекомендациями.

**Содержание программы  
Учебный план  
5,6,7 класс**

№	Раздел занятий	Кол-во часов
	Основы знаний.	В процессе занятий
1	Техника безопасности. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Краткий очерк развития волейбола.	1
2	Правила игры в волейбол.	4
3	Общая и специальная физическая подготовка.	8
4	Основы техники и тактики игры.	82
5	Игры и соревнования.	5
6	Контрольные испытания.	2
	Итого:	102 часа

**Содержание дисциплины.  
8,9,10,11 класс**

№	Раздел занятий	Кол-во часов
	<b>Теория</b>	
	Краткий очерк развития волейбола. Физическая культура и спорт в России	2
	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1
	Правила игры в волейбол	2
	<b>Практика</b>	
1	Общая и специальная физическая подготовка	11
2	Основы техники и тактики игры	65
3	Товарищеские игры, соревнования	15
4	Судейская подготовка	4
5	Контрольное испытание.	2
	Итого:	102 часа

### Оценочные материалы

Результативность обучения определяется в ходе промежуточного контроля, включающего:

- сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различных уровней (привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня).

#### Общефизическая и специальная физическая подготовка. (5,6,7 класс)

№п.п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 6 x 10 м(с)	17,7-16,7	18,7-17,7	18,7-19,7	17,8-19,0	19,0-20,2	20,2-21,2
2	Прыжок в длину с места (см)	160-195	150-185	140-170	160-170	150-160	140-150
3	Подтягивание на высокой (мал.), низкой (дев.) перекладине (раз).	5-8	4-6	2-4	16-19	13-15	8-11
4	Метание теннисного мяча 15 (м).	28-36	22-31	18-23	22-26	17-19	14-16
5	Тройной прыжок в длину (м/см)	125	115	100	110	100	90
6	Поднимание ног до угла 90*из виса на гимнастической стенке (раз). Вис на перекладине (сек).	4	2	1	15	11	8

#### Технико-тактическая подготовка. (5,6,7 класс)

№	Контрольные нормативы	5класс	6класс	7класс
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передача мяча в парах приемом снизу без потерь	10(д); 12 (м)	12(д); 14(м)	16(д); 18(м)
3	Передача мяча в парах приемом сверху без потерь	8(д); 10 (м)	10(д); 12(м)	14(д); 18(м)
4	Передача мяча в парах приемом мяча снизу и сверху (чередую) без потерь	8-10	10-12	12-14
5	Передача от стены сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	6-8	8-10	10-12
6	Передача от стены снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	8-10	10-12	12-14
7	Передача от стены снизу и сверху (чередую), с расстояния 2-3 м., без потерь	6-8	10-12	12-14
8	Передачи над собой без потерь	10-14	12-16	16-18
9	Подача нижняя из 8 попыток	4-5	6	7-10

10	Поддачи в любую точку площадки из 6 попыток	4	5	6
11	Поддачи по зонам (2, 6, 4) или (1,5,3) на точность, по 2 в каждую	0	2-3	4-5
12	Передачи на точность через сетку из зоны из № 4 в зону № 6 после паса лучшего игрока, после паса учителя. Из 6 попыток	3	4	5-7
13	Нападающий удар из зоны №2, из зоны №4 после паса учителя. Из 6 попыток	-	3-4	4-5

По итогам промежуточной аттестации в журнал ставится «зачет».

**Общефизическая и специальная физическая подготовка.  
(8,9, 10 класс)**

№п.п.	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Челночный бег 6x10 м(с)	16,7-15,7	17,7-16,7	17,7-18,7	17,8-16,8	17,8-18,0	20,8-19,2
2	Прыжок в длину с места (см)	200-230	195-210	180-190	180-190	170-180	160-170
3	Подтягивание на высокой (мал.), низкой (дев.) перекладине (раз).	9-11	8-10	3-5	17-20	13-16	8-12
4	Метание теннисного мяча 15 (м).	34-40	28-32	18-24	24-27	16-20	13-17
5	Прыжок в высоту (см)	130	120	110	120	110	100
6	Поднимание ног до угла 90*из виса на гимнастической стенке (раз). Угол в упоре на брусьях (сек).	5	3	2	16	12	9

**Технико-тактическая подготовка.  
(8,9, 10 класс)**

№ п.п.	Контрольные нормативы	8 класс	9класс	10,11класс
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку 2-я сверху, без потерь	18	20	25
3	Передача от стены 2-я сверху, с расстояния 2-3 м., без потерь	14	16	20
4	Передача от стены 2-я снизу, с расстояния 2-3 м., без потерь	14	16	20
5	Передачи над собой в круге, без потерь	20	25	30
6	Подача (любая): из 6 попыток	3-4	5-6	6-7
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность, по 2 в каждую	3	5	6
8	Передачи на точность через сетку, из № 4 в № 6, после паса преподавателя. Из 6 попыток	5	5	5

9	Нападающий удар из зоны №4, после паса преподавателя, из 6 попыток	3	4	5
10	Передача назад после подбрасывания мяча партнёром (кол-во удачных попыток из 10)	5-6	7-9	9-10
11	Прямой нападающий удар через сетку высотой 180 см (кол-во удачных попыток из 10)	5-6	7-9	9-10
12	Позиционное нападение с изменением позиций игроков	-	По результатам выполнения	По результатам выполнения

По итогам промежуточной аттестации в журнал ставится «зачет».

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

#### **Материально-техническое оснащение:**

1. Спортивный зал.
2. Сетка волейбольная
3. Стойки волейбольные
4. Гимнастические стенки
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастические маты
7. Скакалки
8. Мячи волейбольные.

Осуществляется медицинское сопровождение образовательного процесса в соответствии с договором о совместной деятельности № 7ш/2019 от 01.01.2019 года с ОГ БУЗ «Усть-Илимская городская детская поликлиника».

Тесанюк Татьяна Анатольевна, педагог дополнительного образования. Стаж 17 лет  
Образование: Высшее профессиональное образование. «Восточно - Сибирская государственная академия образования» по специальности «Педагог по физической культуре». 2010 год.

Повышение квалификации:

2019 год, ОГБУ «РМЦ РФК и СИО» «Ресурсно Методический центр развития физической культуры и спорта Иркутской области», «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК «ГТО».», 16 часов.

2020 год ГАУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области», курсы «Особенности реализации общеобразовательных программ с учётом ФГОС ООО и концепцией преподавания учебных предметов», 36 часов.

2020 год ГАУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области», курсы «Методико-практические аспекты организации физического воспитания в контексте ФГОС», 72 часа.

2020 год ГАУ ДПО «Институт развития образования Иркутской области», курсы «Методико-практические аспекты организации физического воспитания в контексте ФГОС», 72 часа.

2021 год, ОУ Фонд «Педагогический университет «Первое сентября», курсы «Комплексное сопровождение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью: организация физкультурно-спортивной работы в школе», 72 часа.

2022 год ГАУ ДПО «Реализация требований обновлённых ФГОС НОО, ООО, ФГОС ООО в работе учителя (физической культуры)», 36 часов.

2022 год, федеральное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Академия реализации государственной политики и профессионального развития работников образования Министерства просвещения Российской Федерации», программа «Преподавания учебного предмета «Физическая культура» в условиях реализации требований ФГОС НОО», 48 часов.

2022 год ГАУ ДПО «Наставничество в образовательных организациях: Концептуальные основы, условия. Этапы реализации», 30 часов.

2023год, Образовательная платформа «Университет квалификации РФ», ООО «Агентство по современному образованию и науке», курсы «Методики и ключевые компетенции учителя-предметника в контексте успешной реализации ФООП», 144 часа.

ФГБОУ «Иркутский государственный университет», сертификат участника научно-методического семинара для учителей физической культуры «Подвижные игры как средство развития психической сферы человека».

ФГБОУ «Иркутский государственный университет», сертификат участника научно-методического семинара для учителей физической культуры «Организационно-педагогический подход в реализации нового вида игровой деятельности «миниволей».