

*Администрация Поспелихинского района  
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»  
Поспелихинского района Алтайского края*

ПРИНЯТА на  
педагогическом  
Совете  
Протокол №11  
от 27.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора по ВР  
\_\_\_\_\_  
И.А. Кононова

УТВЕРЖДАЕНА  
приказом директора МКОУ  
«Поспелихинская СОШ №3»

Приказ №333 от 27.08.2024г

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Будущий чемпион»  
Возраст обучающихся: 14 - 18 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Автор - составитель: Кононов  
Сергей Геннадьевич, педагог  
дополнительного образования

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	
1. Пояснительная записка .....	3
1.2 Цели и задачи образовательной программы .....	4
1.3 Содержание программы .....	5
Раздел 2. Комплекс организационно—педагогических условий .....	
2.1 Календарный учебный график .....	10
2.2 Материально-техническое обеспечение .....	10
2.3 Формы аттестации .....	10
2.4 Оценочные материалы .....	10
2.5 Методические материалы .....	11
2.6 Основные направления воспитательной работы .....	11
Список информационных ресурсов .....	13

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ от 19.03.2015 №535
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20 августа 2014 г., рег. № 33660)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21)
- Образовательная программа дополнительного образования детей муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Поспелихинская средняя общеобразовательная школа №3»
- Устав МКОУ №Поспелихинская СОШ №3»

#### **Актуальность:**

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

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

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 «Будущий чемпион», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- волейбол

#### **Вид ДООП:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня

подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность ДООП:**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на базе МКОУ «Поспелихинская СОШ №3».

**Адресат ДООП:**

Программа рассчитана на учащихся МКОУ «Поспелихинская СОШ №3» 14 - 18 лет и увлекающаяся игрой волейбол. В объединение принимаются все желающие 14-18 лет, не имеющие медицинских ограничений для занятий волейболом. Группы являются смешанными, разновозрастными, разно уровневными, но при их формировании и в образовательном процессе обязательно учитываются возрастные, физические и психологические особенности детей.

**Срок и объем освоения ДООП:**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 педагогических часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу – 34 часа, в группе – 5-15 человек.

**Форма обучения:**

Очная.

**Режим занятий:**

Таблица 1.1.1

Режим занятий

<b>Предмет</b>	<b>Стартовый уровень</b>
волейбол	1 час в неделю; 34 часов в год.

**1.2 Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через освоение знаний и умений спортивной игры «Волейбол».

**Задачи программы**

**Образовательные**

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

**Воспитательные**

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

***Развивающие***

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

**Ожидаемые результаты:**

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	<b>Стартовый уровень</b>
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• общие основы волейбола</li> <li>• правила ТБ при игре в волейбол</li> <li>• правила игры в волейбол</li> <li>• как правильно распределять свою физическую нагрузку</li> <li>• расширить представление о технических приемах в волейболе</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• играть по правилам игры в волейбол</li> <li>• правильно распределять свою физическую нагрузку</li> </ul>
<b>Владеть</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• техникой перемещений, верхних и нижних передач, верхних и нижних подач</li> <li>• техникой стоек волейболиста при приеме мяча и в нападении</li> <li>• нападающим ударом</li> </ul>

**1.1. Содержание программы**

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Правила ТБ при занятиях волейболом.</b>	1	1	0	
1.1	Правила ТБ при занятиях волейболом.	1	1	0	Ответы на вопросы
2	<b>Обучение технике подачи мяча</b>	8	0	8	

2.2	Нижняя прямая подача.	1	0	1	Зачет "Подача мяча"
2.3	Нижняя боковая подача.	1	0	1	Зачет "Подача мяча"
2.4	Верхняя прямая подача	1	0	1	Зачет "Подача мяча"
2.5- 2.6	Подача с вращением мяча.	2	0	2	Зачет "Подача мяча"
2.7- 2.8	Подача в прыжке.	2	0	2	Зачет "Подача мяча"
2.9	Верхняя передача мяча	1	0	1	Зачет "Верхняя передача мяча"
3	<b>Техника нападения</b>	3	0	3	
3.10	Передача в прыжке	1	0	1	Зачет "Передача мяча в прыжке"
3.11- 3.12	Нападающий удар.	2	0	2	Зачет «Нападающий удар»
4	<b>Техника защиты</b>	5	0	5	
4.13	Приемы мяча.	1	0	1	Зачет "Прием мяча"
4.14- 4.15	Прием мяча с падением.	2	0	2	Зачет "Прием мяча с падением"
4.16	Блокирование одиночное	1	0	1	Зачет "Одиночное блокирование"
4.17	Блокирование групповое	1	0	1	Зачет «Блокирование удара»
5	<b>Тактика защиты</b>	4	0	4	
5.18	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	0	1	Ответы на вопросы
5.19	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	0	1	Ответы на вопросы
5.20	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	0	1	Ответы на вопросы
5.21	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	0	1	Зачет «Тактические действия при приеме подач»
6	<b>Тактика нападения</b>	9	0	9	
6.22	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	0	1	Ответы на вопросы

6.23	Индивидуальная тактика подачи.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.24	Индивидуальная тактика передач мяча.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.25	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.27	Тактика нападающего удара.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	0	1	Ответы на вопросы
6.30	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	0	1	Зачет «Нападающий удар»
7	<b>Игра по правилам с заданием</b>	3	0	3	
7.31-7.32	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	2	0	2	Зачет «Групповые действия в нападении через игрока»
7.33	Командные действия в защите	1	0	1	Зачет «Командные действия в защите»
8	<b>Итоговое занятие</b>	1	0	1	
8.34	Учебная игра	1	0	1	Зачет «Учебная игра»
	<b>Итого:</b>	34	1	33	

### Содержание учебного плана

#### 1. Правила ТБ при занятиях волейболом.

##### *Теория:*

Правила ТБ при занятиях волейболом.

#### 1.1. Правила ТБ при занятиях волейболом.

##### *Теория:*

Правила ТБ при занятиях волейболом.

#### 2. Обучение технике подачи мяча

##### 2.1. Нижняя прямая подача.

**Теория:**

Описание техники нижней прямой подачи

**Практика:**

Отработка нижней прямой подачи

**2.2. Нижняя боковая подача.**

**Теория:**

Описание техники нижней боковой подачи

**Практика:**

Отработка нижней боковой подачи

**2.3. Верхняя прямая подача**

**Теория:**

Описание техники верхней прямой подачи

**Практика:**

Отработка верхней прямой подачи

**2.4. Подача с вращением мяча.**

**Теория:**

Описание подачи с вращением мяча

**Практика:**

Отработка подачи с вращением мяча

**2.5. Подача в прыжке.**

**Теория:**

Описание подачи в прыжке

**Практика:**

Отработка подачи мяча в прыжке

**2.6. Верхняя передача мяча**

**Теория:**

Описание верхней передачи мяча

**Практика:**

Отработка верхней передачи мяча

**3. Техника нападения**

**Теория:**

Описание верхней передачи мяча

**Практика:**

Отработка верхней передачи мяча

**3.1. Передача в прыжке**

**Теория:**

Описание техники передачи мяча в прыжке

**Практика:**

Отработка передачи мяча в прыжке

**3.2. Нападающий удар.**

**Теория:**

Описание техники нападающего удара

**Практика:**

Отработка нападающего удара

**4. Техника защиты**

**Теория:**

Описание техники защиты: приемы мяча, приемы мяча с падением, блокирование мяча

**Практика:**



Отработка техники защиты: приемов мяча, приемов мяча с падением, блокирования мяча

**4.1. Приемы мяча.**

**4.2. Прием мяча с падением.**

**4.3. Блокирование одиночное**

**4.4. Блокирование групповое**

**5. Тактика защиты**

***Теория:***

Описание тактики защиты: защита внутри линии и между линиями

***Практика:***

Отработка тактики защиты: защита внутри линии и между линиями, элементы акробатики

**5.1. Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.**

**5.2. Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.**

**5.3. Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.**

**5.4. Индивидуальные тактические действия при приеме подач.**

**6. Тактика нападения**

***Теория:***

Описание тактики нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча

***Практика:***

Отработка тактики нападения: индивидуальные и групповые действия в нападении, тактика подач и передач мяча

**6.1. Индивидуальные и групповые действия нападения.**

**6.2. Индивидуальная тактика подач.**

**6.3. Индивидуальная тактика передач мяча.**

**6.4. Индивидуальная тактика приёма мяча.**

**6.5. Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.**

**6.6. Тактика нападающего удара.**

**6.7. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.**

**6.8. Отвлекающие действия при нападающем ударе.**

**6.9. Взаимодействия нападающего и пасующего**

**7. Игра по правилам с заданием**

**7.1. Групповые действия в нападении через игрока передней линии.**

**7.2. Командные действия в защите**

**8. Итоговое занятие**

**8.1. Учебная игра**

## Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий	Общее количество часов	Сроки промежуточной аттестации	Сроки итоговой аттестации	Продолжительность каникул
1 год	02.09.2024	31.05.2025	34	1 день в неделю по 1 часу	34	Ежегодно в апреле	Ежегодно в мае	01.06.2025-31.08.2025

### 2.2 Материально-техническое обеспечение

Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения, где имеются все необходимые условия.

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал,
- уличная спортивная площадка,
- мяч волейбольный (8 шт.)
- сетка волейбольная (1 шт.)
- Скамейка гимнастическая 200 см (2 шт.)
- Скакалка (15 шт.)
- сетка для переноски мячей (1 шт.)
- Мат гимнастический 200x100x10 см (2 шт.)
- Секундомер (1 шт.)
- Свисток (1 шт.)
- табло счета (1 шт.)

Программно-методическое обеспечение:

- методическая литература: книги по волейболу;
- наглядный материал;
- дидактический материал по темам программы.

В ходе реализации программы используются новые информационные технологии: компьютер, Интернет - ресурсы.

### 2.3 Формы аттестации

В процессе освоения дополнительной образовательной программы предусмотрена система контроля над знаниями и умениями обучающихся, которая позволяет определить эффективность обучения и внести изменения в учебный процесс.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения темы, раздела программы. Отслеживается качество и освоение материала, овладение навыками и умениями. Способом оценки результатов являются мини-зачеты во время одного занятия, ответы на вопросы по изучаемой теме.

Итоговый контроль проводится в конце периода обучения в форме итоговой игры.

### 2.4 Оценочные материалы

Содержание оценочных материалов соотносятся с требованиями к умениям и навыкам обучающихся. Назначение оценочных материалов – осуществлять контроль за уровнем освоения теоретических и практических знаний и умений по изучаемым темам образовательной программы.

Объектом оценивания должны стать предметные, метапредметные и личностные результаты. Оценка проводится методом наблюдения, результаты оцениваются по результативности игрока (количество забитых и пропущенных мячей, количество подборов мяча и т.п.)

## **2.5 Методические материалы**

Содержание занятий данной программы требует применения дифференцированных методов обучения, воспитания и развития, таких как:

- методы организации учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические; репродуктивные, проблемно-поисковые;
- методы самостоятельной работы и работы под руководством; различение самостоятельных работ по характеру познавательной деятельности (по заданному образцу, по правилу или системе правил, требующие творческого подхода);
- методы проблемного обучения: проблемное обучение, рассчитанное на вовлечение обучаемого в познавательную и практическую деятельность, когда ребенок сам ставит проблему и сам показывает пути ее решения. Обучаемый следит за ходом мысли педагога, размышляет, сопереживает, ищет и находит пути решения вместе с ним, и тем самым включается в атмосферу поискового решения. Данная технология предусматривает использование дифференциальных и разно уровневых заданий; частично-поисковые используются для подготовки обучаемых к самостоятельному решению поставленной проблемы в целом или отдельных её этапов; исследовательские методы – способы организации поисковой, творческой деятельности учащихся по решению новых для них познавательных проблем;
- методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха; методы стимулирования интереса к обучению (занятие - мини игра, занятие - состязание);
- методы стимулирования коллективной и индивидуальной ответственности (убеждения, предъявление требований, поощрения);
- методы контроля и самоконтроля: устного контроля и самоконтроля (сдача зачета, занятие-состязание, занятие-игра).

## **2.6 Основные направления воспитательной работы**

Воспитательная работа, в рамках данной образовательной программы, в основном ведется в физкультурно-спортивной направленности.

Физическое воспитание – это формирование у обучающегося культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.

Целевыми ориентирами физического воспитания являются: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей; соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе

безопасного поведения в информационной среде; выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни; проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья; демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием; развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

Целью воспитательной работы является воспитание и привитие навыков физической культуры учащихся и, как следствие, формирование здорового образа жизни, а также убеждение в престижности занятий спортом, в возможности достичь успеха, ярко проявить себя на соревнованиях.

Большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование, достижение высоких спортивных показателей, но и методики выработки положительных социальных качеств личности (мужества, выносливости, выдержки, решительности, смелости и др.). Преимуществом этого направления воспитательной работы являются возможности в привлечении детей разного возраста, доступности, очевидной эффективности и полезности не только для отдельного человека, но и для всего общества. Содействие физическому развитию детей и подростков в единстве с нравственным и интеллектуальным воспитанием, формирование здорового образа жизни – задача педагогов дополнительного образования школы. Занятия в спортивной секции предоставляют возможность укрепить свое здоровье, ощутить радость движения, обрести новых друзей и знакомых, активно участвовать в спортивной жизни села, района и края.

Задачи физического воспитания:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Содержание деятельности по направлению:

- Изучение тем, связанных с физическим воспитанием обучающихся на занятиях;
- Организация соревнований, товарищеских встреч, мини игр по волейболу;
- Проведение диспутов, бесед, встреч по здоровому образу жизни.

В качестве результативности выполнения программы воспитательной работы рассматриваются следующие критерии:

- формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;
- интеллектуальное развитие обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых настоящей программой;
- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в коллективе, степень развития самоуправления, самоорганизованности детей;
- показатели социальной направленности личности (на себя, на дело, на других людей) и их мотивации к занятиям спортом.

## Список информационных ресурсов

### Обязательная литература:

1. Программа В.И. Лях «Физическая культура, 10-11 классы» - М.: Просвещение, 2011.
2. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 1970. - 189 с.
3. Л.Н.Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984. — 96 с.,
4. [https://nsportal.ru/npo-spo/poisk?search\\_api\\_views\\_fulltext=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&taxonomy\\_vocabulary\\_34=All&taxonomy\\_vocabulary\\_3=All](https://nsportal.ru/npo-spo/poisk?search_api_views_fulltext=%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&taxonomy_vocabulary_34=All&taxonomy_vocabulary_3=All)
5. «Волейбол» - Фидлер М., Шайдерайт Т. И др. 1970 г.  
**Дополнительная литература:**
6. Методический и практический журнал «Воспитание и обучение» №6,2007г

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
на 2024-2025 учебный год**

Название программы - «Будущий чемпион»

Текущий срок реализации– 1 год

Количество учебных недель - 34

Количество учебных часов – 34

Дата начала и окончания учебного периода – 02.09.2024 г.– 31.05.2025 г.

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Правила ТБ при занятиях волейболом.	1	Беседа	Ответы на вопросы
2	Сентябрь-ноябрь	Обучение технике подачи мяча	8	Тренировка с элементами беседы	Зачет "Подача мяча"
3	ноябрь	Техника нападения	3	Тренировка с элементами беседы	Зачет "Передача мяча в прыжке", Зачет «Нападающий удар»
4	Декабрь-январь	Техника защиты	5	Тренировка с элементами беседы	Зачет «Прием мяча», «Блокирование»
5	Январь-февраль	Тактика защиты	4	Тренировка с элементами беседы	Зачет «Тактические действия при приеме подач»
6	Февраль-апрель	Тактика нападения	9	Тренировка с элементами беседы	Зачет «Нападающий удар»
7	Апрель-май	Игра по правилам с заданием	3	Тренировка с элементами беседы, мини-игра	Зачет «Групповые действия в нападении через игрока», Командные

					действия в защите»
8	май	<b>Итоговое занятие</b>	1	Учебная игра	Зачет «Учебная игра»