

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 7»  
Камышловского городского округа

**Принята**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.



**Утверждаю**  
Директор MAOU «Школа № 7» КГО  
/П.Р. Соколова/  
Приказ № 302 от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 1 год  
Целевая группа ДОП: 11-15 лет  
Составитель: Темяковская О.Ю.,  
учитель

г.Камышлов, 2023 г.

## Оглавление

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка.....
- 1.2. Цель и задачи программы.....
- 1.3. Содержание программы.....
- 1.4. Планируемые результаты.....

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график.....
- 2.2. Условия реализации программы.....
- 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы....

**Список литературы.....**

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» (далее - Программа) послужили:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

**Направленность.** Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

**Целевая группа ДОП:** Программа предназначена для работы с обучающимися 11-15 лет (5-9 классы общеобразовательной школы).

**Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий:** Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. В МАОУ «Школа № 7» КГО для проведения секции отведён 1 час, поэтому обучающиеся 5-9 классов занимаются одновременно.

**Объем программы:** 34 академических часа в год

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 академических часа в учебный год.

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

**Формы обучения:** очная, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** практические и творческие работы

**Формы подведения итогов:** соревнования, игры.

**1.2.Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

*Образовательные*

- Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- Обучить технико-тактическим приёмам игры;
- Расширить теоретическую базу знаний.

*Метапредметные*

- Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
- Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

*Личностные*

- Сформировать отношение к игре в волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
- Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
- Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

**Учебный план**

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>2</b>			
	Понятие о технике и тактике игры в волейбол. ТБ на занятиях		1		Теория (тест)
	Правила игры в волейбол.		1		Беседа
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>32</b>			
	Подачи и приём мяча		1	5	Контрольные упражнения по волейболу
	Комбинированные упражнения		1	6	
	Нападающий удар, перемещения по площадке		1	5	
	Блокирование, защита		1	3	
	Комбинированные упражнения		0	2	
	Учебно-тренировочные игры		1	4	
	Судейство игр		1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	

**Тематическое планирование**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Форма проведения занятия
<b>I.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	
	Понятие о технике и тактике игры в волейбол. ТБ на занятиях.		Теоретические знания (учебник, презентация)
	Правила игры в волейбол		
<b>II.</b>	<b>Технические и тактические приемы.</b>	<b>32</b>	Практические занятия. Упражнения по волейболу
	Стойка волейболиста. Броски в корзину		

Передачи мяча. Стойка баскетболиста		
Атакующий удар, перемещения по площадке		
Передвижения по площадке. Защита		
Комбинированные упражнения		
Учебно-тренировочные игры		
Судейство игр		
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	дата	тема занятия	Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Ознакомление с содержанием занятий. ПТБ на занятиях по волейболу.	Фронтальный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
2		Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Основные стойки и передвижения волейболиста.	Корректировка движений.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
3		Техника выполнения прямой нижней подачи.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
4		Приём мяча снизу двумя руками.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
5		Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча.	Корректировка команд	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
6		Передача мяча сверху двумя руками.	Корректировка команд	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
7.		Отработка изученных приемов в парах.	Фиксирование результатов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
8.		Передачи после перемещения.	Корректировка техники и тактики	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
9		Передача мяча сверху двумя руками на месте и перед собой.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
10		Отработка изученных способов передачи мяча.	Корректировка техники	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
11		Обучение нижней прямой подаче.	Корректировка техники	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
12		Верхняя передача двумя руками над собой через голову	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
13		Верхняя передача двумя руками в прыжке.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
14		Контрольный тест	Фиксирование результатов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">65/start/261447/</a>
15		Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.	Корректировка техники и тактики бега	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
16		Подача – передача	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
17		Чередование способов перемещения игроков.	Фронтальный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
18		Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
19		Верхняя прямая подача.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
20		Прием мяча с подачи	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
21		Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»).	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
22		Остановка шагом и скачком	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
23		Передачи сверху и снизу над собой	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
24		Передача мяча в колоннах через сетку со сменой за мячом.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
25		Прием мяча с подачи.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
26		Нападающий удар в облегченных условиях.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
27		Отработка изученных приемов.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
28		Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.	Контроль над правильностью исполнения	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
29		Передачи мяча на точность	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
30		Передачи мяча в сочетании с усложненными способами	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
31		Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.	Корректировка движений	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
32		Учебная игра в волейбол.	Правила игры	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
33		Учебная игра в волейбол	Правила игры	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
34		Подведение итогов за год. Задание на лето.		

### 1.3. Содержание программы

#### Содержание учебного материала

##### I. Основы знаний

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

##### II. Техничко-тактические приемы

###### 1. Поддачи –

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;

###### 2. Передачи:

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

###### 3. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);
- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

###### 4. Комбинированные упражнения

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

###### 5. Учебно-тренировочные игры

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

###### 6. Судейство игр

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

### 1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы «Волейбол» по дополнительному образованию учащиеся должны Знать:

- «Технику игры», «Тактику игры», знать правила игры, уметь подавать подачи, осуществлять приём и передачу мяча, владеть основными техническими приемами, применять полученные

знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Демонстрировать:

- изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Организационно-методические указания:

- педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
- освоение теоретических и методических знаний об игре;
- приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	20 мая	34	68	164	1 занятие по 1 часу в неделю
Каникулы: 1 год обучения: 29 октября – 5 ноября, 27 декабря – 8 января, 21 марта – 29 марта						

### **2.2. Условия реализации программы:**

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой;

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов

освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

<b>№ п/п</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>Кол-во раз</b>
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	10
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
7	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	4
8	Приём мяча	4

#### **Список литературы:**

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23).
2. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 2010 г.
3. Клещев Ю.Н., А.Г. Фурманов «Юный волейболист», М – «Физкультура и спорт» 1999 г.
4. Никитин С. Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С. Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 3. – С. 34–37
5. Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1999г.
6. Фурманов А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 2002 г.
7. <http://www.sportlib.ru>.