

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14  
имени Героя России Дмитрия Шектаева»**

**РАССМОТРЕНО**  
протокол педсовета №1  
от «28» августа 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказ № 229-ос  
от «29» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»**

Возраст учащихся: 12-17 лет  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Шмаков Иван Витальевич,  
педагог дополнительного образования

г. Североуральск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	7
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	9
2.1. Условия реализации	9
2.2. Формы контроля	9
2.3. Оценочные материалы	9
2.4. Методические материалы	11
2.5 Список литературы	13
Приложения 1	
21	

## **РАЗДЕЛ №1**

### **«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

#### **Актуальность программы**

Программа позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры «Волейбол».

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, производит оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### **Адресат программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» предназначена для обучения учащихся 14-17 лет.

Набор детей осуществляется на основании заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

#### **Режим занятий**

Занятия по данной дополнительной общеобразовательной программе проводятся 2 раза по 2 часа в неделю.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах (академический час – 40 минут).

**Объем и срок освоения программы** общеобразовательной общеразвивающей программы на весь период обучения 34 учебных недели; продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану – 136 часов.

#### **Количество часов:**

Всего 136 часов. Количество часов в неделю – 4 часа.

**Срок освоения программы** – 1 год.

#### **Форма обучения**

На занятиях применяются различные формы работы:

- индивидуальная;
- фронтальная; - групповая.

Индивидуальная форма применяется для отработки определенных технических элементов (тестирование, зачёты)

Фронтальная форма – работа со всей группой одновременно (показ, объяснение, демонстрация, и т.п.).

Групповая работа подразумевает работу в парах, тройках для выполнения определенных технико-тактических задач (Участие в районных соревнованиях по пионерболу в составе сборной команды)

### **Виды занятий, применяемые в учебном процессе.**

Основной формой учебного процесса в объединении остаются групповые практические занятия, а также участие в соревнованиях физкультурноспортивно направленности школьного и муниципального уровня.

**Формы подведения результатов:** контроль теоретической и практической подготовки, тестирование, турниры, зачет.

## **1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** создание наиболее благоприятных условий для физического развития и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в волейбол **Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

*Воспитательные:*

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- повышать технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Минимальные требования к образованию педагога:**

- средне-профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта

**1.3 Содержание общеразвивающей программы**

**Учебный план**

п/п	<i>Наименование раздела, тема</i>	<i>Количество часов</i>			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение. История возникновения и развития волейбола.	1	1	0	опрос
	Правила безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.				

2.	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	24	0	24	Наблюдение
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	36	0	36	Наблюдение
4.	Раздел 4. Техническая подготовка (ТП) (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).	20	0	20	Беседа, опрос, наблюдение
5.	Раздел 5. Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	17	0	17	Наблюдение
6.	Раздел 6. Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча)	10	1	9	Беседа, опрос, наблюдение
	Итого:	108	2	106	

**Содержание  
1-й год  
обучения**

## **Раздел 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по ТБ и ПБ. Беседа на тему: «Волейбол в России». Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы коллектива, правилами поведения в кабинете, правилами личной гигиены спортсмена.

**Практика:** -

## **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения Теория: -**

**Практика:** ОРУ на месте без предметов, ОРУ в движении без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ с волейбольными мячами, ОРУ в парах.

## **Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения) Теория: -**

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры: *«Салки по месяцам», «Азбука», «Делай наоборот», «Вызов номеров», «Эстафета цветов (зверей, птиц)», «Пустое место», «Удочка», «Охотники и утки», «Дни недели», «Кто дальше прыгнет», «Подвижная цель», «Вращение обручей», «На новое место».*

## **Раздел 4. Техническая подготовка Теория:-**

**Практика:** Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка Теория:-**

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

## **Раздел 6. *Тактическая подготовка***

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

**Практика:** Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча

### **1.4. Планируемые результаты обучения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности; производят оценку своей деятельности.
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); уважительное отношение между участниками команды;
- 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.

## **РАЗДЕЛ № 2**

### **«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

## 2.1 Условия реализации программы

Спортивный зал 24 м x12 м.

**Оборудование:** волейбольная сетка (с металлическим тросом), стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи 15 штук, набивные мячи 10 штук, сетка для переноса мячей 1 штука, мячи: волейбольные – 10 шт.; баскетбольные - 15 штук, футбольные - 10 штук, шведская стенка 10 пролетов, гимнастическое оборудование. 2 комплекта волейбольной формы; **мебель:** шведские стенки, гимнастические скамейки.

**кадровое обеспечение:** Программу может реализовывать педагог дополнительного образования со специальными знаниями в области физкультуры и спорта.

## 2.2 Формы контроля

Для оценки результативности обучения проводится промежуточная аттестация в форме тестирования (в мае); на завершающем этапе реализации программы аттестация в форме соревнований. Диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся в течение года проводится в форме собеседования, устного опроса, творческих заданий.

## 2.3. Оценочные материалы

### Критерии оценки результативности освоения образовательной программы

Критерии	Формы и методы работы	Формы и методы диагностики	Результаты
Знание основных правил игры. Знание положения рук в приеме и передачи мяча, правил выполнения элементов игры. Знания технических	Словесный, нагляднопрактический, игровой.	Беседа, наблюдение опрос, анкетирование.	Знают и умеют применять основные правила игры. Знают положения рук в приеме и передачи мяча, правил выполнения элементов игры.

<p>приемов и правил игры. Умение выбирать место при приеме мяча,</p>			<p>Умеют выбирать место при приеме мяча, передвигаться по площадке во</p>
<p>передвигаться по площадке во время игры. Умение свободно ориентироваться в пространстве спортивного зала, перестраиваться из одной зоны в другую. Уважительное отношение между участниками команды. Формирование ответственности и самостоятельности</p>			<p>время игры. Умеют свободно ориентироваться в пространстве спортивного зала, перестраиваться из одной зоны в другую. Сформировано уважительное отношение между участниками команды. Сформирована ответственность и самостоятельность , через регулярность тренировок игры в волейбол.</p>

## 2.4 Методические материалы

### Словесный

- метод: -  
объяснение;  
- инструкция;

- беседа;
- анализ и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу игры;
- прием раскладки двигательных действий применяющихся в волейболе;
- прием закрепления техники выполнения приемов игры по средствам соревнований. **Наглядный метод:**
- образный показ педагога;
- эталонный образец – показ движения лучшим исполнителем; - прием тактильно-мышечной наглядности; - наглядно-слуховой прием. **Практический метод:**
- игровой прием;
- соревнование;
- использование ассоциаций – образов;
- комплексный прием обучения;
- выработка динамического стереотипа;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений; - прием пространственной ориентации. **Проблемный метод:**
- постановка проблемных вопросов;
- объяснение понятий, терминов в волейболе. **Педагогические технологии:**
- технология проблемного обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения, - здоровьесберегающая технология, - дистанционная технология.

## **2.5 Список литературы.**

### **Список литературы, используемый педагогом и учащимися для реализации программы:**

- 1 Амалин М. Е. Основы волейбола [Текст] / [Принимали участие А.А. Демчишин, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев и др.]. – Москва.: Физкультура и спорт, 1979. - 166 с.
- 2 Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе. – Москва.: «Физкультура и спорт», 1976. – 111 с.

- 3 Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978. - 228 с.
- 4 Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.- 294 с.
- 5 Железняк Ю.Д. Л.Н. Слупский Волейбол в школе. Москва. «Просвещение» 1989. -129 с.
- 6 Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания.- Москва.: «Просвещение», 2007.- 237 с.
- 7 С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.- М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с.
- 8 Фурманов А.Г. Волейбол / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 144 с.

## Приложение 1

### Диагностическая карта обучающихся (промежуточный контроль 1 год обучения)

	Ф.И.О. обучающегося	Критерии			
		Стойки и перемещения	Передачи	Нападающий удар	Блокирование

Программа «Волейбол» дает возможность учащимся совершенствовать двигательные способности: быстроту, силу, ловкость, точность движений, выносливость, а также воспитывать в себе такие личностные качества, как целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность, взаимовыручку и командный дух.