

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 30 имени С. А. Железнова»

Принята на заседании  
Методического (педагогического) совета  
от «31» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора МБОУ «СШ № 30  
им. С.А. Железнова»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Зарубина  
Приказ № 315 от 31.08.2023г.

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

Возраст обучающихся: 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ковредова Ольга  
Николаевна, педагог дополнительного  
образования

Смоленск  
2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» является программой «физкультурно-спортивная» направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав, положения.

**Актуальность программы:** На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данный кружок позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

Занятия в кружке рассчитаны на учащихся 7 - 11 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия кружка направлены на решение следующих задач физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

**Новизна программы:** программы в том, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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

**Отличительные особенности:** данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личных качеств.

**Адресат программы:** подростки в возрасте 13-17 лет.

### **Доступность программы для различных категорий детей**

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровье сберегающие педагогические технологии.

Программа предусматривает обучение детей с выдающимися способностями. Для этих обучающихся предусмотрено участие в конкурсах, фестивалях, выставках, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации. При работе с этой категорией детей используется

технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность дети из малообеспеченных семей, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 год -36 часов из расчета 1 час в неделю по 40 минут.

**Форма организации учебного процесса:** очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Формы организации учебного процесса:**

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная.

**Формы занятий:**

- Групповая;
- Игровая;
- Индивидуально – игровая;
- В парах;
- Индивидуальная;
- Практическая;
- Комбинированная;
- Соревновательная;

**Цель программы:**

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

**Задачи:**

**образовательные:**

- Приобретение знаний о волейболе (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека;
- Обучение учащихся технике игры;
- Обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;

**Развивающие:**

- Формировать умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих .
- Развивать умения выделять и формулировать то, что усвоено, определять качество и уровень усвоения знаний .
- Развивать умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.
- Развивать умения выполнять связки на высоком качественном уровне .

**воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- воспитание активности, самостоятельно и нравственно-волевых черт личности.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

1. Должны овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения;
2. Должны владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. Должны овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

1. Должны научиться самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Должны научиться самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Научатся соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Должны овладеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в

учебной и познавательной деятельности;

6. Научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

7. Научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

8. Научатся формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### **Предметные результаты:**

1. Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

2. Научатся составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения, регулировать величину физической активности.

#### **Условия реализации программы:**

Спортивный зал;

Волейбольные

мячи - 5шт.

Скакалки – 10шт.

Волейбольная сетка.

#### **Формы Аттестации/контроля:**

- вводный контроль в начале обучения по программе;
- промежуточный контроль осуществляется 2 раза в год;
- итоговый контроль в конце обучения по программе.

## Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п         | Название раздела, темы      | Количество часов |          |           | Формы аттестации /контроля |
|---------------|-----------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------|
|               |                             | Всего            | Теория   | Практика  |                            |
| 1.            | Общая физическая подготовка | 6                | 2        | 4         | Анкетирование              |
| 2.            | Техническая подготовка      | 10               | 2        | 8         | Практическая работа        |
| 3.            | Тактическая подготовка      | 20               | 0        | 20        | Тест-игра                  |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>36</b>        | <b>4</b> | <b>32</b> |                            |

### III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Раздел 1. «Общая физическая подготовка»

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

**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. Подвижные и спортивные игры.

#### Раздел 2. «Техническая подготовка»

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

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

#### Раздел 2. «Техническая подготовка»

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

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

### IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № п/п | Месяц    | Тема занятия  | Форма занятия                    | Количество часов | Форма контроля       |
|-------|----------|---|----------------------------------|------------------|----------------------|
| 1.    | сентябрь | Инструктаж по Т/Б. Правила игры и соревнований.<br>Техника передвижений стоек, остановок. | Игровая, индивидуальная          | 1                | Практическая работа  |
| 2.    | сентябрь | Техника верхних передач. Игра.<br>Значение ОФП в подготовке                               | Командная, коллективно-групповая | 1                | Практическая работа. |



|     |          |   |                                 |   |                     |
|-----|----------|---|---------------------------------|---|---------------------|
|     |          | волейболистов.  |                                 |   |                     |
| 3.  | сентябрь | Техника нижних передач. Игра.<br>Правила игры в волейбол. | Командная, игровая.             | 1 | Практическая работа |
| 4.  | сентябрь | Групповые упражнения.<br>Игра                             | Групповая, игровая.             | 1 | Практическая работа |
| 5.  | октябрь  | Упражнения в движении.<br>Учебная игра.                   | Индивидуальная, игровая         | 1 | Практическая работа |
| 6.  | октябрь  | Техника нижней прямой подачи.<br>Учебная игра             | Игровая, коллективно-групповая  | 1 | Практическая работа |
| 7.  | октябрь  | Техника верхней прямой подачи.<br>Учебная игра.           | Игровая, коллективно-групповая. | 1 | Практическая работа |
| 8.  | октябрь  | Игровые взаимодействия.<br>Учебная игра                   | Командная, групповая, игровая.  | 1 | Практическая работа |
| 9.  | ноябрь   | Групповые упражнения.<br>Учебная игра.                    | Групповая, игровая.             | 1 | Практическая работа |
| 10. | ноябрь   | Одиночное блокирование.<br>Учебная игра.                  | Индивидуальная, игровая.        | 1 | Практическая работа |
| 11. | ноябрь   | Верхняя передача мяча в прыжке.<br>Учебная игра           | Коллективно-групповая, игровая  | 1 | Практическая работа |
| 12. | ноябрь   | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная                    | Коллективно-групповая, игровая. | 1 | Практическая работа |

|     |         |  |   |   |                     |
|-----|---------|--|---|---|---------------------|
|     |         | игра   |   |   |                     |
| 13. | декабрь | Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра   | Индивидуальная, игровая.                        | 1 | Практическая работа |
| 14. | декабрь | Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.  | Коллективно-групповая, игровая                  | 1 | Практическая работа |
| 15. | декабрь | Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.   | Командная, игровая.                             | 1 | Практическая работа |
| 16. | декабрь | Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки.<br><br>Прямой нападающий удар. Учебная игра | Игровая, групповая.                             | 1 | Практическая работа |
| 17. | январь  | Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.              | Индивидуальная, коллективно-групповая, игровая. | 1 | Практическая работа |
| 18. | январь  | Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей                                | Игровая, групповая.                             | 1 | Практическая работа |

|     |         |   |                                 |   |                     |
|-----|---------|---|---------------------------------|---|---------------------|
|     |         | рукой. Учебная игра.  |                                 |   |                     |
| 19. | январь  | Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.                   | Игровая, коллективно-групповая. | 1 | Практическая работа |
| 20. | январь  | Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.                               | Игровая, командная.             | 1 | Практическая работа |
| 21. | февраль | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра. | Игровая, коллективно-групповая. | 1 | Практическая работа |
| 22. | февраль | Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.         | Игровая, командная.             | 1 | Практическая работа |
| 23. | февраль | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего  | Игровая, коллективно-групповая  | 1 | Практическая работа |

|     |         |   |  |   |                     |
|-----|---------|---|--|---|---------------------|
|     |         | удара. Учебная игра.  |  |   |                     |
| 24. | февраль | Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.        | Игровая, групповая.                        | 1 | Практическая работа |
| 25. | март    | Повторение передачи на атаку. Прием мяча снизу.   | Индивидуальная, контактно-групповая.       | 1 | Практическая работа |
| 26. | март    | Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра. | Игровая, контактно-групповая               | 1 | Практическая работа |
| 27. | март    | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.            | Игровая, командная, коллективно-групповая. | 1 | Практическая работа |
| 28. | март    | Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар  | Игровая, командная.                        | 1 | Практическая работа |

|     |        |   |                                     |   |                     |
|-----|--------|---|-------------------------------------|---|---------------------|
|     |        | сильнейшей рукой. Учебная игра.   |                                     |   |                     |
| 29. | апрель | Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.   | Игровая, индивидуальная, групповая. | 1 | Практическая работа |
| 30. | апрель | Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.   | Индивидуальная, игровая.            | 1 | Практическая работа |
| 31. | апрель | Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.   | Контактно-групповая.                | 1 | Практическая работа |
| 32. | апрель | Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра. Промежуточная аттестация. Тест. | Контактно-групповая, командная.     | 1 | Практическая работа |
| 33. | май    | Чередование способов передачи мяча.   | Игровая, контактно-групповая.       | 1 | Практическая работа |

|     |     |   |   |   |                     |
|-----|-----|---|---|---|---------------------|
|     |     | Чередование способов нападающего удара. Учебная игра.                                       |   |   |                     |
| 34. | май | Промежуточная аттестация.   | Индивидуальная                                | 1 | Тест                |
| 35. | май | Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.           | Игровая, групповая.                           | 1 | Практическая работа |
| 36. | май | Блокирование. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу. Тренировочная игра. | Индивидуальная, контактно-групповая, игровая. | 1 | Практическая работа |

## V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Алгоритмы деятель

- 1) Вводно-подготовительная часть (построение, приветствие, сообщение задач, ОРУ)
- 2) Основная часть (верхняя передача мяча, прием мяча двумя руками снизу, верхняя прямая подача мяча, учебная игра по правилам с заданием)
- 3) Заключительная часть (Построение, подведение итогов)

## Технологии обучения

В образовательном процессе применяются следующие технологии обучения:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированного обучения;
- ИКТ-технологии;
- Игровая
- Информационные технологии

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том I / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2002.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том II / Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова, - М.; Изд. Центр Академия, 2004.
3. Волейбол. Поурочная программа для ДЮСШ / Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984.
4. Волейбол в школу. Пособие для учителей. Ю.Д.Железняк, Л.Н.Слупский.- М.; Посвещение.1989.
5. Программа для внешкольных учреждений Министерства просвещения, М. 1986г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2004г.
7. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
9. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
- 10.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
- 11.Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
- 12.Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
- 13.Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

## VII . ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

## Тестовые задания по теме

### «Правила игры и соревнования по волейболу»

**1 - Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?**

- а). 6.
- б). 9 .
- в). 12.

**2- Кто основал игру «волейбол»?**

- а). Альфред Холстед.
- б). Вильям Морган.
- в). Джеймс Нейсмит.

**3 - Какая страна считается родиной волейбола?**

- а). Россия.
- б). США.
- в). Япония

**4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?**

- А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
- Б) заступил ногой пространство площадки
- В) выполнил прыжок перед подачей
- Г) подачу подавал за 2 метра от площадки

**5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?**

- А) 30
- Б) 15
- В) 25
- Г) 28

**6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?**

- А) 2.28
- Б) 2.36
- В) 2.40
- Г) 2.43

**7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером**

- А) 19 x 8
- Б) 19 x10
- В) 18 x 9
- Г) 18 x 10

**8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?**

- А) 6
- Б) 12
- В) 5



Г) 9

**10. Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?**

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

**11. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?**

А) против часовой стрелки

Б) по часовой стрелке

В) хаотично

Г) куда покажет судья

**12 – Какое количество выигранных партий необходимо команде для победы в матче?**

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

**13 - Сколько секунд отводится на подачу игроку?**

а) 5

б) 6

в) 8

г) 10

**15 - Из 1 зоны игрок переходит в....**

а) 3

б) 4

в) 2

г) 6