

Отдел образования администрации Сампурского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сатинская средняя общеобразовательная школа»  
Сампурский филиал муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Сатинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
от «20» мая 2024 года  
Протокол № 10

Утверждена приказом  
№ 406 от «20» мая 2024 года

директор школы  И.В. Абрамова



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

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 12-15 лет  
Срок реализации: 21 день

Автор-составитель:  
Плаксин М. Л.,  
педагог дополнительного образования

Сампур, 2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф. И. О. педагога	Плаксин Михаил Леонидович
Вид программы	общеразвивающая
Тип программы	модернизированная
Образовательная область	Спорт
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания программы	стартовый
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	21 день

## **Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать приобщению подрастающего поколения к занятиям спортом.

Программа создана на основе курса обучения игре в волейбол. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Предусматривается систематическая контрольная проверка уровня физической подготовленности школьников – как специальной, так и общей – с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме вступительного и в конце года – в форме выпускного экзамена по физической подготовке.

**Актуальность программы** заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что волейбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода

от простого к сложному. Волейбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Отличительные особенности**

*Естественность движений.* В основе волейбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

*Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

*Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

### **Принципы, лежащие в основе программы:**

- доступность (соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитанника и воспитателя в социуме, реализация собственного творческого потенциала);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- от «простого к сложному» (научившись элементарным навыкам обращения с мячом, обучающиеся смогут совершенствоваться в игре данного вида спорта).

### **Адресат программы**

Программа адресована детям в возрасте 12-15 лет.

### **Условия набора**

На данную программу зачисляются по желанию все дети среднего школьного возраста, не зависимо от уровня физических способностей и подготовленности. Результаты обязательной входной диагностики не влияют на зачисление в коллектив, но важны для выстраивания дальнейшей индивидуальной образовательной траектории развития обучающегося.

**Уровень освоения:** базовый

**Количество учащихся**

Наполняемость учебных групп: 20-30 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «Волейбол» рассчитана на 21 день обучения.

**Формы и режим занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные, практические.

Занятия проводятся два раза в неделю по одному учебному часу. Длительность учебного часа для обучающихся 12-15 лет – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая

Форма обучения – очная.

**Методические условия реализации программы**

На занятиях учащиеся приобретают и совершенствуют навыки ведения мяча, знакомятся с историей возникновения данного вида спорта, традиционной школой игры в волейбол.

Методы обучения по данной программе достаточно разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения мяча, инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся техник ведения мяча, игры);
- практический (последовательное освоение различных техник ведения игры);

- объяснительно-иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные виды деятельности);
- частично-поисковый (участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

*Методы и диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** содействие укреплению здоровья и физической подготовленности детей и подростков, привлечение школьников к систематическим занятиям данным видом спорта.

### **Задачи:**

*образовательные:* обучить технике и тактике волейбола, познакомить с историей и современным состоянием спорта и волейбола в стране и мире.

*развивающие:* развить опорно-деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

*воспитательные:* воспитать волю, смелость, дисциплинированность юных спортсменов; воспитать коллективизм и товарищество в ходе командной игровой подготовки; воспитать гигиенические навыки и привычки.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1	0	Зачет
2	Техническая подготовка	5	0	5	Зачет
3	Тактическая подготовка	5	0	5	Зачет
4	Физическая подготовка	7	0	7	Зачет
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	

#### Содержание учебного плана

**Тема №1. Теория.** Техника безопасности на занятиях по волейболу, правила игры в волейбол.

**Тема №2. Практика.** Перемещение волейболиста,

**Тема №3. Практика.** Верхняя передача двумя руками

**Тема №4. Практика.** Нижняя прямая подача.

**Тема №5. Практика.** Нижняя передача

**Тема №6. Практика.** Нижняя боковая подача

**Тема №7. Практика.** Прием мяча сверху

**Тема №8. Практика.** Прием мяча с низу.

**Тема №9. Практика.** Двухсторонняя игра

**Теория.** Размещение волейболистов на площадке.

**Тема №10. Практика.** Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

**Тема №11. Практика.** Упражнения на силу

### 1.4. Планируемые результаты:

**Уметь:**

1. Уметь принимать и передавать мяч сверху и снизу двумя руками.
2. Выполнять подачу мяча через сетку.
3. Применять полученные навыки в учебной игре.

## **Блок № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **2.1. Календарный учебный график (приложение 1)**

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

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, в котором есть все необходимое для проведения секционных занятий по волейболу: волейбольные мячи различного веса (в зависимости от возраста ребенка), волейбольные стойки, сетка, необходимое оборудование для развития физических качеств (скакалки, обручи, тренажеры и т.д.)

### **Методическое обеспечение программы**

#### Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.
- Материально-техническое обеспечение.

### **Кадровое обеспечение**



Программа реализуется без требований к уровню образования педагога, профессиональной категории и соответствующей квалификации.

### **2.3. Формы аттестации**

Сдача контрольных нормативов по физической подготовке; участие в спортивных праздниках, конкурсах; участие в товарищеских встречах; соревнованиях.

Тестирование проводят в начале и в конце лагерной смены.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2.4. Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

**Оценочные материалы** включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки (приложение 2).

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

устойчивая мотивация к занятиям;

активизация творческого потенциала учащихся;

активное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

*Предметные результаты:* в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны правила игры в волейбол, технику безопасности на занятиях.

#### **Формы контроля**

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

## 2.5. Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая подготовка	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая подготовка	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая подготовка	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Зачет
Физическая подготовка	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

## 2.6. Список литературы

Для учителя

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В.

Маслов. М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. М.: Просвещение, 2014. 61с.

3. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2011.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2001.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-XI классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-XI классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

**для детей:**

1. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1988.

2. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. материалы. М., 1998.

3. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Приложение 1

### Календарный учебный график

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Групповая	1	Техника безопасности на занятиях по волейболу,	Спорт зал	Зачет

						правила игры в волейбол.		
2				Индивидуальная	2	Перемещение волейболиста	Спорт зал	Зачет
3				Индивидуальная	2	Верхняя передача двумя руками	Спорт зал	Зачет
4				Индивидуальная	1	Нижняя прямая подача.	Спорт зал	Зачет
5				Индивидуальная	1	Нижняя передача	Спорт зал	Зачет
6				Индивидуальная	1	Нижняя боковая подача	Спорт зал	Зачет
7				Индивидуальная	2	Прием мяча сверху	Спорт зал	Зачет
8				Индивидуальная	1	Прием мяча с низу.	Спорт зал	Зачет
9				Групповая	4	Двусторонняя игра	Спорт зал	Зачет
10				Индивидуальная	1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	Спорт зал	Тесты
11				Индивидуальная	2	Упражнения на силу	Спорт зал	Тесты

## Приложение 2

### Тест

#### Вариант 1

**1. Каков размер волейбольной площадки?**

а) 9x8; б) 18x9; в) 12x6; г) 24x12.

**2. Сколько касаний мяча разрешается выполнить игрокам одной команды?**

а) 2; б) 3; в) 4; г) не ограничено.

**3. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче?**

а) нет; б) да; в) на усмотрение судьи; г) в правилах не оговаривается.

**4. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?**

а) боковых; б) лицевых; в) разделительных; г) средней.

**5. Что является ошибкой при подаче мяча?**

а) низкое подбрасывание мяча; б) заступ лицевой линии;

в) удар по мячу кулаком; г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.

**6. Какова длительность тайм-аута?**

а) 10 сек; б) 1 мин; в) 30 сек; г) 15 сек.

**7. Не считается ошибкой, если во время игры игрок...**

а) заступил за среднюю линию ногой; б) пробежал по площадке соперника за средней линией; в) наступил на среднюю линию, но не было разрыва с линией; г) задел среднюю линию пальцем.

**8. Как переводится слово «волейбол»?**

а) летящий мяч; б) падающий мяч; в) мяч в воздухе; г) вольный мяч.

**9. К основным приёмам игры в волейбол не относятся...**

а) подача и передачи мяча; б) приём подачи и блокирование; в) перемещения и атакующий удар; г) ведение и ловля мяча.

**10. Укажите запрещённый приём игры в волейбол?**

а) скидка при выполнении нападающего удара; б) игра ногой; в) блокирование подачи мяча; г) выполнение подачи в прыжке.

**Тест**

**Вариант 2**

**1. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

а) 3 сек. б) 6 сек. в) 8 сек. г) 5 сек.

**2. Назовите число игроков одной команды, участвующих в игре?**

а) 6; б) 4; в) 8; г) 5.

**3. Какую игру называют младшим братом волейбола?**

а) пионербол; б) мини-волейбол; в) стритбол; г) стендбол.

**4. Какова высота сетки для мужчин?**

а) 234 см; б) 256 см; в) 245 см; г) 243.

**5. Какова высота сетки для женщин?**

а) 242; б) 228; в) 224; г) 220.

**6. Как называется свободный защитник?**

а) лидеро; б) либеро; в) нигеро; г) фигуро.

**7. Подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...**

а) игры в защите; б) игры в нападении; в) осуществления командных действий; г) осуществления групповых действий.

**8. Какие физические качества наиболее проявляются в игре в волейбол?**

а) выносливость; б) координационные способности; в) быстрота; г) сила.

**9. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?**

а) тай-брейк; б) тайм-аут; в) степ-тест; г) блицтурнир.

**10. Какой вариант исхода встречи по партиям не может быть получен?**

а) 3:1; б) 3:0; в) 4:1; г) 3:2.

