

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа - детский сад»
Раздольненского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО Протокол заседания ШМО учителей физкультурно – оздоровительного и художественно – эстетического циклов от. 26 .08.2025 № 1 Руководитель ШМО ____ Э.Э.Эмирова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно – воспитательной работе _____ Д.М.Сидякина 28.08.2025г.	УТВЕРЖДЕНА Приказ от 28.08.2025 № 147 Директора МБОУ «Серебрянская школа- детский сад» _____ С.А.Кокоркина
---	---	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направление:	физкультурно – спортивное (спортивно – оздоровительная группа)
Возрастная категория:	10-16 лет
Уровень:	ознакомительный
Срок реализации:	1 год
Составитель:	педагог дополнительного образования Давидюк Олег Юрьевич

с. Серебрянка
2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка	3
- Направленность программы	3
- Уровень программы	3
- Актуальность и востребованность программы	3
- Педагогическая целесообразность программы.....	4
- Отличительная особенностью программы	4
- Цель программы	4
- Адресат программы	5
- Формы обучения	5
- Режим работы	5
- Срок реализации программы	5
- Планируемые результаты	5
Раздел 2. Содержание программы	7
- Учебный (тематический) план	7
- Содержание учебного (тематического) плана	7
Раздел 3. Формы аттестации	10
- Механизм оценивания образовательных результатов	10
Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы	11
- Материально – технические условия	11
- Учебно – методическое и информационное обеспечение программы	11
- Кадровое обеспечение	11
Раздел 5. Приложения к программе	11
- Календарный учебный график	11
- Календарно-тематическое планирование	11

Раздел 1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Нормативно - правовую основу разработки программы «Волейбол» составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями.
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей») (СанПиН2.4.4.3172-14);
- «Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года», (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Основная образовательная программа дополнительного образования обучающихся МБОУ «Серебрянская школа – детский сад» от 30.08.2021 № 250.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре, спорте и футбольной игровой практике. В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей, то есть тактики игры.

Уровень программы – ознакомительный.

Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что игра - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. В процессе игры занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Занятия по программе «Волейбол» дают начальные сведения о спортивной дисциплине игры в волейбол. Также освоив программу «Волейбол» обучающийся приобретет знания о правильной разминке перед занятием физкультурой и спортом, а самое важное - улучшает уровень своего физического развития, что актуально в нашем современном мире гаджетов и малоподвижного образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что волейбол, как командная игра, способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать быстрое решение. К принятию

правильного решения ребенок придет путем многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игра вызывает качественные изменения в различных системах молодого организма. Прыжковые игровые действия укрепляют опорно-двигательную аппарат, разнообразные средства общей физической подготовки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Отличительной особенностью программы от других программ является то, что она адаптирована к условиям обучения в системе дополнительного образования и составлена с опорой на современные литературные источники. Программа отличается учебной нагрузкой, где нет специального отбора и заниматься могут все дети, которые желают научиться играть в волейбол и не имеют медицинских противопоказаний к занятиям. Для обучающихся нет строгого ограничения по возрасту: пройдя соответствующую аттестацию независимо от возраста можно заниматься по программе в соответствии с уровнем подготовки.

Целью программы является содействие физическому развитию обучающихся, воспитанию гармонично развитых личностей, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка сборных команд школы для участия в соревнованиях.

Адресат программы. Специального отбора детей для обучения по программе не предусмотрено. К освоению программы допускаются обучающиеся школы от 13 до 17 лет, не имеющие отклонений по здоровью. Состав группы- 10-20 человек.

Формы обучения: очная, форма проведения занятий – аудиторная. Основной формой работы являются учебные занятия. Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Режим работы: периодичность – 2 раза в неделю; продолжительность занятия – 45 минут.

Срок реализации программы: 1 год, 34 часа.

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 педагогической направленности, 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, ведя дневник самонаблюдения.

Раздел 2. Содержание программы Учебный (тематический) план

	Темы	Кол-во часов
	Упражнения без мяча: · Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Упражнения с мячом: Техника приема и передачи мяча у сетки, в прыжке ч/з сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Верхняя и нижняя прямая подача в зоны площадки.	18 часов
	Тактические действия: · Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Комбинации из освоенных элементов.	16 часов

Содержание учебного (тематического) плана

1. Знания о физической культуре (в процессе занятий):
 2. Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.
 3. Техника нападения.
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

Техника нападения. Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

4. Действия без мяча.

5. Перемещения и стойки.

6. Передача мяча двумя руками.

7. Передача на точность.

8. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая.

Подводящие упражнения для нижней прямой подачи.

Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.

Подводящие упражнения для нижней боковой подачи.

Специальные упражнения для нижней боковой подачи.

Учебная игра.

Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.

Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные

упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения

через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости.

Учебная игра.

Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения

для подачи в прыжке. Развитие прыгучести. Упражнения для развития взрывной силы. Учебная игра.

Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).

Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.

Учебная игра.

9. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.

10. Техника защиты. Блокирование.

Техника защиты. Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Че-редование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При бло-кировании (выход в зону удара). При страховке партнера, при-нимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2.

Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

11. Взаимодействие игроков передней линии при приеме

Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении.

Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Специальные упражнения через сетку (в паре).

12. Контрольные игры и соревнования.

Раздел 3. Формы аттестации

Механизм оценивания образовательных результатов. Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей проходит через участие их в тренировочных играх, соревнованиях и других массовых

мероприятиях. Соревновательная деятельность является важным итоговым этапом занятий.

Основными критериями оценки работы обучающихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в волейбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Работа обучающихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Высокий уровень освоения программы: Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной деятельности приобретённых знаний умений и навыков.

Достаточный уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень освоения программы. Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Раздел 4. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально – технические условия: Занятия по образовательной программе проводятся непосредственно на материально-технической базе МБОУ «Серебрянская школа – детский сад», в которую входит:

- Спортивный зал
- Волейбольная площадка

Для занятий волейболом имеется спортивный инвентарь и оборудование, отвечающий возрасту и физическому развитию обучающихся.

Учебно – методическое и информационное обеспечение программы:

1. Для учителя: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.
2. Интернет источники: <https://nsportal.ru/>

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу реализует педагог дополнительного образования.

Раздел 5. Приложения к программе
Календарный учебный график

Количество учебных недель	8 недели
Количество учебных дней	40 учебных дней
Продолжительность каникул	32дня
Дата начала и окончания учебных периодов/ этапов	01.09.2025 - 18.05.2026

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
1.			Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Учебная игра в волейбол.	1
2.			Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
3.			Техника нижних передач. Игра Правила игры в волейбол.	1
4.			Приём мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол.	1
5.			Упражнения в движении. Учебная игра	1
6.			Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	1
7.			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
8.			Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1
9.			Групповые упражнения. Учебная игра.	1
10.			Приём мяча двумя руками снизу после подачи. Учебная игра.	1
11.			Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	1
12.			Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	1
13.			Прямой нападающий удар через	1

			сетку. Учебная игра	
14.			Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	1
15.			Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
16.			Учебно-тренировочная игра.	1
17.			Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	1
18.			Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	1
19.			Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	1
20.			Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1
21.			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22.			Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии.	1
23.			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара.	1
24.			Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии.	1
25.			Учебно-тренировочная игра	1
26.			Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока. Учебная игра.	1
27.			Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи.	1
28.			Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой.	1
29.			Учебно-тренировочная игра	1
30.			Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное	1

			блокирование. Учебная игра.	
31.			Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
32.			Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.	1
33.			Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара.	1
34.			Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1