

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 42»  
Петропавловск – Камчатского городского округа

---



«Утверждаю»

Директор  
МАОУ «СШ № 42»  
\_\_\_\_\_/Н.М. Самсонова/  
«30» августа 2023 г.

«Согласовано»

Зам. директора по ВР  
МАОУ «СШ № 42»  
\_\_\_\_\_/Е.В. Коновалова/  
«30» августа 2023 г.

«Рассмотрено» на заседании ШМО

ПДО МАОУ «СШ № 42»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Н.Б. Хлепетина/  
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

Направление: физкультурно-спортивное  
название: «Волейбол»  
срок реализации: 3 года  
возраст: 10-17 лет

Программу составил:  
Шкепа Михаил Михайлович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Петропавловск-Камчатский  
2023

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.20219 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Приказ Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 г. №772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»
12. Приказ Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. №339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеразвивающих программ дополнительного образования детей в Камчатском крае».
13. Уставом МАОУ «СШ № 42».

14. Положением о Порядке разработки программы дополнительного образования и программы внеурочной деятельности в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».
15. Положением о дистанционном обучении в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

Программа дополнительного образования «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 5–11 классов общеобразовательной школы базового уровня, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ

спортивной техники избранного вида спорта.

**Цели конкретизированы следующими задачами:**

- Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом; формирование навыков здорового образа жизни и будущего формирования сборной команды школы для участия в различных уровнях соревнованиях.

**Задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- Обучение технике и тактике игры в волейбол;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы дополнительного образования, количество часов и место проведения занятий.

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Принадлежность дополнительного образования определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, по 3 академических часа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Формы проведения занятий и виды деятельности:**

- Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому;
- Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка;
- Целостно-игровые занятия. Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся,

выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

- При необходимости занятия могут проводиться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий согласно Положению о дистанционном обучении в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 42».

Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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.

### **Планируемые результаты**

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; и должны уметь:
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы дополнительного образования по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы дополнительного образования «Волейбол» учащиеся смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма

на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

**Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности:**

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Правила соревнований	+	+	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10	13	15	20
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10	12	15	16
5	Передачи над собой в круге без потерь	15	20	25	25
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5	-	-
7	Подача (любая): из 10 попыток	-	-	7	8
8	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2р в каждую зону	-	3	4	5
9	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	4	5	5
10	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3	3	4	4

**Тематический план:**

№	Наименование тем	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	2	
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	2	
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	3	
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2	
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра	3	
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	2	

8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	3	
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	2	
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра. Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	3	
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	3	
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	2	
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	3	
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	2	
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	3	
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	2	
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра. Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	3	
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2	
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	3	
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	2	
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	3	
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	2	
24	Блокировка нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра	3	
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу,	2	



	выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	3	
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра	2	
28	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	3	
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	2	
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	3	
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2	
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра	3	
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	2	
34	Система игры в защите. Учебная игра.	3	

### Содержание изучаемого курса

- **Перемещения**  
Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
- **Передачи мяча**  
Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.
- **Подачи мяча**  
Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.
- **Нападающие (атакующие) удары**  
Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).
- **Приём мяча**  
Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.
- **Блокирование атакующих ударов**  
Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.
- **Тактические игры**  
Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые

тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

- Подвижные игры и эстафеты  
Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.
- Физическая подготовка  
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
- Судейская практика  
Судейство учебной игры в волейбол.

### **Литература для учителя**

1. Г. П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.:, 1970
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4. Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6. Лях В. И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7. Колоднийцкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г. А. Кузнецов В. С., Маслов М. В.- М.: Просвещение, 2012
8. Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

### **Литература для обучающихся**

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А. В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение. 2003 г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999 г
7. Клещев Ю. Д., Фурманов Ю. Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

**Список  
сервисов, платформ и веб-ресурсов, рекомендуемых к использованию  
при реализации дополнительных общеобразовательных программ с  
применением электронного обучения и дистанционных образовательных  
технологий**

1. Специализированные сервисы организации занятий:  
<https://classroom.google.com>;  
<https://teams.microsoft.com>.
2. Средства видео-конференцсвязи:  
<https://zoom.us>.
3. Цифровые образовательные платформы и веб-ресурсы:  
 «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/summer-education>;  
 цифровой навигатор образования, представляющий собой банк цифровых учебных материалов и практик для дополнительного дистанционного обучения <https://edu.asi.ru/>;
4. сервисы, позволяющие проводить дистанционный контроль знаний обучающихся в игровой форме в формате квиза или викторины:  
<https://myquiz.ru>,  
<https://quizizz.com>,  
<https://kahoot.com>,  
<https://www.skillterra.com>,  
<https://learningapps.org>.

**Материально-техническое обеспечение**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстративный материал;

**К** – полный комплект (на каждого обучающегося);

**Г** – комплект (для работы в группах).

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол-во
1	Стандарт основного общего образования по ФК	Д
2	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)	Д
3	Дидактические материалы по основным разделам	Г
4	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
5	Методические издания по ФК для учителей	Д
6	Аудиозаписи	Д
7	Мультимедийный компьютер	Д
8	Стенка гимнастическая	Г

9	Скамейка гимнастическая (жесткая)	Г
10	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (легкие), набивные	Г
11	Палка гимнастическая	К
12	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
13	Скакалка	К
14	Табло перекидное	Д
15	Стойки волейбольные универсальные	Д
16	Обруч	Г
17	Жилетки игровые (манишки)	Г
18	Сетка волейбольная	Д
19	Аптечка	Д
20	Конус сигнальный	Д
21	Насос	Д
22	Секундомер	Д
23	Площадка игровая волейбольная	Д