

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №31»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2024г.,  
протокол № 14



Утверждена:  
Директор МБОУ «СОШ №31»  
С. А. Бочкова  
«28» 08 г. № 418-осн

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Волейбол»

Срок реализации: 8,5 месяцев

Автор - составитель:

Яковенко Я.К

Учитель физкультуры

г. Барнаул, 2024

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (общий**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- Устав ОО  
Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «СОШ № 31»

### **Актуальность:**

Волейбол - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющимся отличным средством приобщения молодежи и всех трудящихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к подготовке и сдаче контрольных нормативов активному отдыху.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества, как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечнососудистую и мышечную системы, снимает умственную усталость. Спортивная борьба увлекательная не только для участников, но и для зрителей. Она воспитывает стремление стать сильными, ловкими, смелыми,

умение подчинять свои действия интересам коллектива команды. Волейбол как средство физического воспитания широко распространен в различных звеньях физкультурного движения. Например, школьники занимаются волейболом на классных уроках и в секциях школьных коллективах физической культуры, а также в ДЮСШ, в высших учебных заведениях. Волейбол используют на академических занятиях физкультурой факультативно.

Таким образом, российский волейбол идет по пути дальнейшего развития массовости занимающихся.

Волейбол, является одним из популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Обладает большими возможностями по физическому воспитанию занимающихся.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению периферического зрения, развивают мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышают мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Благодаря богатому техническому арсеналу и разнообразному двигательному содержанию, волейбол занимает видное место в учебных программах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессиональных училищах, техникумах и высших учебных заведениях. Исходя из требований программы, учитель физической культуры или тренер планирует ознакомление, обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры» При этом наибольшее внимание уделяется обучению нападающего удара, поскольку от эффективности его выполнения во многом зависит результативность самой игры.

#### **Вид программы:**

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная

другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** рабочая программа является продолжением процесса обучения, девочек и юношей 5-11 Класс.

**Срок и объем освоения программы:** 9 месяцев, 210 часов

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательной деятельности:** группа разновозрастная.

**Режим занятий:**

Вторник	Четверг	Суббота
19:00-20:30	19:00-20:30	19:00-20:30

## **1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** Основной целью занятия в секции является совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

### **Задачи:**

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- углубленное представление об избранном виде спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- подготовка учащихся к участию в городских соревнованиях;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

### **Ожидаемые результаты:**

совершенствование знаний, умений и навыков, приобретённых в процессе освоения обязательного курса физической культуры.

1.3. Содержание программы  
**«Волейбол»**  
**Стартовый уровень (9 месяцев обучения)**  
**Учебный план**

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	практика	
1	История развития волейбола	2	1	1	Зачет
2	Правила игры и методика судейства	2	1	1	Зачет
3	Техническая подготовка волейболиста	2	1	1	Зачет
4	Техническая подготовка волейболиста	2	1	1	Зачет
5	Техника игры в волейбол	2	1	1	Зачет
6	Техника игры в волейбол	2	1	1	Командный зачет
7	Физическая подготовка	2	1	1	Командный зачет
8	Физическая подготовка	2	1	1	Зачет
9	Методика тренировки волейболистов	2	1	1	Зачет
10	Стартовые стойки: Устойчивая, основная;	2	1	1	Зачет

	- статическая стартовая стойка;  - динамическая стартовая стойка.				
11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	2	1	1	Зачет
12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	2	1	1	Командный зачет
13	Обучение технике нижней прямой подачи	2	1	1	Командный зачет
14	Обучение технике нижней боковой подачи	2	1	1	Зачет
15	Обучение технике верхней прямой подачи	2	1	1	Зачет
16	Обучение технике верхней боковой подаче	2	1	1	Зачет
17	Обучение укороченной подачи	2	1	1	Зачет
18	Обучения технике верхних передач	2	1	1	Зачет
19	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).	2	1	1	Командный зачет
20	Обучение технике передач снизу	2	1	1	Командный зачет

21	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Зачет
22	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Командный зачет
23	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Командный зачет
24	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Зачет
25	Обучение технике нападающих ударов	2	1	1	Зачет
26	Обучение технике приема подач	2	1	1	Зачет
27	Обучение технике приема подач	2		1	Командный зачет
28	Обучение технике приема подач	2	1	1	Командный зачет
29	Обучение технике приема подач	2	1	1	Зачет
30	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	1	1	Зачет
31	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	2	1	1	Командный зачет
32	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	1	1	Зачет
33	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	2	1	1	Командный зачет
34	Обучение и	2	1	1	Зачет

	совершенствование индивидуальных действий				
35	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	2	1	1	Командный зачет
36	Обучения тактике нападающих ударов	2	1	1	Командный зачет
37	обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	2	1	1	Командный зачет
38	обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	2	1	1	Командный зачет
39	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	2	1	1	Командный зачет
40	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	2	1	1	Зачет
41	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке	2	1	1	Зачет

	волейболистов				
42	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	2	1	1	Зачет
43	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	2	1	1	Зачет
44	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	2	1	1	Зачет
45	Обучение командным действиям в нападении	2	1	1	Зачет
46	Обучение командным действиям в нападении	2	1	1	Зачет
47	Соревнования по волейболу	2	1	1	Зачет
48	Индивидуальные упражнения с мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Изучение: Верхняя и нижняя передача мяча.	2	1	1	Зачет
49	Учебная игра.	2	1	1	Зачет
50	Сочетание технических приемов.	2	1	1	Зачет

	Комбинированная эстафета.				
51	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Техника верхней подачи мяча	2	1	1	Зачет
52	Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Учебная игра.	2	1	1	Зачет
53	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Техника приема с подачи мяча	2	1	1	Зачет
54	Учебная игра. Групповые действия в защите.	2	1	1	Зачет
55	Развитие силы в круговой тренировке. Комбинированная эстафета.	2	1	1	Зачет
56	Передачи мяча двумя руками снизу, Техника прямого нападающего удара.	2	1	1	Зачет
57	Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2	1	1	Зачет
58	Значение общей и	2	1	1	Зачет

	специальной подготовки спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Развитие координации..				
59	Учебная игра Групповые действия в защите.	2	1	1	Зачет
60	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на выносливость	2	1	1	Зачет
61	Изучение: Верхняя передача мяча назад за голову.	2	1	1	Зачет
62	Выбор способа приема в зависимости от направления и силы полета мяча. Групповые действия в нападении. Учебная игра.	2	1	1	Зачет
63	Изучение Отбивание кулаком через сетку Выбор способа передачи в зависимости от	2	1	1	Зачет

	расстояния.				
64	Учебная игра.	2	1	1	Зачет
65	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета на развитие силы	2	1	1	Зачет
66	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите Изучение: Верхняя передача мяча над собой.	2	1	1	Зачет
67	Выбор способа приема с подачи. Учебная игра.	2	1	1	Зачет
68	Учебная игра с заданием	2	1	1	Зачет
69	Техника верхней подачи мяча на силу Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	1	1	Зачет
70	Учебная игра. Групповые действия в нападении	2	1	1	Зачет
71	Техника прямого нападающего удара по ходу. Взаимодействие трех игроков	2	1	1	Зачет

	«треугольник».				
72	Учебная игра. Командные действия в нападении.	2	1	1	Зачет
73	Сочетание технических приемов. Комбинированная эстафета.	2	1	1	Зачет
74	Повторение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.	2	1	1	Зачет
75	Учебная игра.	2	1	1	Зачет
76	Техника верхней подачи мяча на силу в прыжке.	2	1	1	зачет
77	Командные действия в защите и нападение.	2	1	1	Командный зачет
78	Командные действия в защите и нападение. Учебная игра.	2	1	1	зачет
79	Подача мяча в заданную зону.	2	1	1	Командный зачет
80	Подача мяча в заданную зону.	2	1	1	зачет
81	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2	1	1	Командный зачет
82	Передача нападающему, к	2	1	1	зачет

	которому связующий стоит спиной.				
83	Нападающий удар с задней линии.	2	1	1	зачет
84	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2	1	1	зачет
85	Падения и перекаты после падения.	2	1	1	Командный зачет
86	Падения и перекаты после падения.	2	1	1	зачет
87	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	1	1	соревнования
88	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2	1	1	Командный зачет
89	Сдача контрольных нормативов.	2	1		Командный зачет
91	Учебная игра.	2	1	1	соревнования
92	Двухсторонняя учебная игра	2	1	1	Командный зачет
93	Индивидуальные тактические действия	2	1	1	Командный зачет
94	Подача мяча в парах	2	1	1	зачет

	поперек площадки.				
95	Подача мяча в парах поперек площадки.	2	1	1	Командный зачет
96	Учебная игра в «волейбол»	2	1	1	Командный зачет
97	Учебная игра в «волейбол»	2	1		соревнования
98	Чередование способов перемещения игроков.	2	1	1	зачет
99	Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.	2	1	1	зачет
100	Доигрывание мяча над сеткой.	2	1	1	Командный зачет
101	Взаимодействие линий нападения и защиты.	2	1	1	Командный зачет
102	Учебная игра в «волейбол»	2	1	1	Зачет
103	Учебная игра в «волейбол»	2	1	1	соревнования
104	Учебная игра в «волейбол»	2	1	1	соревнования
105	Подведение итогов года	2	1	1	соревнования

Таблица 1.3.1

## Содержание учебного плана

### 1. Физическая подготовка

### 1.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

(заполнить с учетом срока реализации ДООП)

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	(по УП)
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2025 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2024 по 31.05.2025 г.
Сроки промежуточной аттестации	декабрь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	1. Спортивный зал с волейбольной разметкой. 2. Уличная волейбольная площадка. 3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи. 4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п. 5. Волейбольная форма, жилетки разного цвета. 6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

Участие в районных, городских соревнованиях.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

#### Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

#### Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная

- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Мини-чемпионат
- Турнир

#### **Педагогические технологии:**

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

#### **2.6. Список литературы**

- Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке волейболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.