

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Волейбол»

Возраст учащихся: 12 - 13 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Сополева Кристина Александровна,
учитель физической культуры.

г. Барнаул, 2025

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6
2. Комплекс организационно педагогических условий	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	13
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методические материалы	14
2.6. Список литературы	16

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

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 Российской Федерации № 159 от 09 ноября 2018 года «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».

Актуальность:

Регулярные занятия волейболом в средней школе играют значительную роль в физическом развитии и формировании здорового образа жизни подростков. Данный вид спорта способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению мышц рук, ног, спины и корпуса, улучшению координации движений, ловкости и быстроты реакции. Это особенно актуально для учащихся 6-го класса, находящихся в фазе активного роста организма.

Помимо физического аспекта, занятия волейболом помогают развивать психологические качества: умение работать в команде, общаться и взаимодействовать с товарищами, повышают самооценку ребёнка благодаря успешным действиям и положительному отношению сверстников. Занимаясь волейболом, ребята обретают уверенность в своих силах, развивают волю к победе и настойчивость в достижении поставленных целей.

Программа по волейболу создаёт уникальные условия для всестороннего развития ребёнка, формируя здоровые привычки и закладывая фундамент для будущей активной и успешной жизни.

Срок и объем освоения программы:

9 месяцев, 102 педагогических часа, из них:

- «Базовый уровень» - 9 месяцев, 102 педагогических часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные.

Режим занятий:

Предмет	Базовый уровень
Волейбол	3 часа в неделю; 102 часа в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

Развитие двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом у учащихся 6-го класса через обучение игре в волейбол.

Задачи:

Образовательные (обучающие):

- Ознакомить детей с правилами игры в волейбол и основными техническими приёмами (передача мяча сверху двумя руками, подача снизу, верхняя передача).
- Расширить знания о пользе регулярных занятий физическими упражнениями и особенностях ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- Улучшить физическую подготовку учащихся, способствовать развитию координации движений, гибкости, скорости реакции и мышечной силы.
- Способствовать развитию внимания, памяти и пространственного воображения.
- Формировать способность оперативно принимать решения и быстро переключаться между ролями игроков.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплину, внимательность, честность и уважение к соперникам.
- Укреплять мотивацию к самостоятельным занятиям спортом и активному отдыху.
- Формировать дружеские взаимоотношения внутри коллектива, учить сотрудничеству и поддержке товарищей по команде.

Ожидаемые результаты:

	Базовый уровень	Итоговый уровень
Знать	Основные правила игры, названия базовых технических приёмов.	Технические приёмы игры, правила судейства, важность разминки и правильной экипировки.
Уметь	Выполнять базовые технические действия с мячом.	Демонстрировать правильную технику передачи, приёма и подачи мяча, играть в составе команды.
Владеть	Простейшими двигательными навыками.	Навыками контроля мяча, техникой перемещений по площадке, элементами спортивной стратегии.

1.3.Содержание программы «Волейбол»

Учебный план

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности	6	2	4	• Зачет
2	Основы волейбола	6	2	4	• Зачет
3	История волейбола	4	2	2	• Зачет
4	Особенности детского волейбола	6	2	4	• Зачет
5	Специально-физическая подготовка	30	6	24	• Зачет
6	Техническая и тактическая подготовка	40	8	32	• Зачет
7	Опыт настоящих соревнований	10	2	8	• Соревнования
	Всего	102	22	80	

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности (6 часов)

Теория (2 часа):

- Правила поведения на площадке и техника безопасности.
- Инструктаж по предупреждению травм и правилам ухода за оборудованием.

Практика (4 часа):

- Акклиматизация на площадке: упражнение с мягким мячом.
- Упражнения на развитие координации и реакции.

2. Основы волейбола (6 часов)

Теория (2 часа):

- История волейбола и его популярность.
- Основные правила игры и разновидности площадок.
- Введение в главные технические приёмы: подача, передача, блок.

Практика (4 часа):

- Первые касания мяча: передача, перебрасывание.
- Тренировка правильной постановки рук и ног.
- Первоначальные упражнения на площадке с тренером.

3. История волейбола (4 часа)

Теория (2 часа):

- Зарождение волейбола: первые правила и появления официальных соревнований.
- Всемирное распространение волейбола: крупнейшие турниры и знаменитые спортсмены.

Практика (2 часа):

- Мини-игры с историческими сюжетами.
- Ролевая игра: воспроизведение легендарных встреч.

4. Особенности детского волейбола (6 часов)

Теория (2 часа):

- Специфика детского волейбола: малые площадки, низкая сетка, облегчённые мячи.
- Профильные травмы и меры профилактики.

Практика (4 часа):

- Освоение основных приёмов игры с маленькими площадками и пониженными сетками.
- Практика смягчённых передач и мягких ударов.

5. Специально-физическая подготовка (30 часов)

Теория (6 часов):

- Значение физической подготовки для волейбола.
- Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.
- Средства восстановления после занятий.

Практика (24 часа):

- Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.
- Растяжка и разминка для подготовки к занятию.
- Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.

6. Техническая и тактическая подготовка (40 часов)

Теория (8 часов):

- Основные технические приёмы: передача, подача, блок, нападающий удар.
- Основы тактики игры: нападение и защита, расположение игроков на площадке.
- Решение игровых ситуаций и принятие эффективных решений.

Практика (32 часа):

- Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.
- Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.
- Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.

7. Опыт настоящих соревнований (10 часов)

Теория (2 часа):

- Правила соревнований и судейство.
- Роли капитана команды и игроков.
- Основы психологии победы и поражения.

Практика (8 часов):

- Участие в турнире внутри класса.
- Реальные игры с приглашением гостей.
- Посещение районного турнира с анализом игр и тактических решений.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Техника безопасности 6 часов		
1.	Правила поведения на площадке и техника безопасности.	1
2.	Инструктаж по предупреждению травм и правилам ухода за оборудованием.	1
3.	Акклиматизация на площадке: упражнение с мягким мячом.	1
4.	Акклиматизация на площадке: упражнение с мягким мячом.	1
5.	Упражнения на развитие координации и реакции.	1
6.	Упражнения на развитие координации и реакции.	1
Основы волейбола 6 часов		
7.	История волейбола и его популярность. Основные правила игры и разновидности площадок.	1
8.	Введение в главные технические приёмы: подача, передача, блок.	1
9.	Первые касания мяча: передача, перебрасывание.	1
10.	Тренировка правильной постановки рук и ног.	1
11.	Первоначальные упражнения на площадке с тренером.	1
12.	Первоначальные упражнения на площадке с тренером.	1
История волейбола 4 часа		
13.	Зарождение волейбола: первые правила и появления официальных соревнований.	1
14.	Всемирное распространение волейбола: крупнейшие турниры и знаменитые спортсмены.	1
15.	Мини-игры с историческими сюжетами.	1
16.	Ролевая игра: воспроизведение легендарных встреч.	1

Особенности детского волейбола 6 часов		
17.	Специфика детского волейбола: малые площадки, низкая сетка, облегчённые мячи.	1
18.	Профильные травмы и меры профилактики.	1
19.	Освоение основных приёмов игры с маленькими площадками и пониженными сетками.	1
20.	Освоение основных приёмов игры с маленькими площадками и пониженными сетками.	1
21.	Практика смягчённых передач и мягких ударов.	1
22.	Практика смягчённых передач и мягких ударов.	1
Специально-физическая подготовка 30 часов		
23.	Значение физической подготовки для волейбола.	1
24.	Значение физической подготовки для волейбола.	1
25.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
26.	Компоненты подготовки: сила, выносливость, гибкость, реакция.	1
27.	Средства восстановления после занятий.	1
28.	Средства восстановления после занятий.	1
29.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
30.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
31.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
32.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
33.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
34.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
35.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
36.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
37.	Силовые тренировки: подтягивания, пресс, наклоны, прыжки.	1
38.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
39.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
40.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
41.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
42.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1

43.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
44.	Растяжка и разминка для подготовки к занятию.	1
45.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
46.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
47.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
48.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
49.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
50.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
51.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
52.	Практические занятия по развитию координации и скорости реакции.	1
Техническая и тактическая подготовка 40 часов		
53.	Основные технические приёмы: передача, подача, блок, нападающий удар.	1
54.	Основные технические приёмы: передача, подача, блок, нападающий удар.	1
55.	Основы тактики игры: нападение и защита, расположение игроков на площадке.	1
56.	Основы тактики игры: нападение и защита, расположение игроков на площадке.	1
57.	Решение игровых ситуаций и принятие эффективных решений.	1
58.	Решение игровых ситуаций и принятие эффективных решений.	1
59.	Решение игровых ситуаций и принятие эффективных решений.	1
60.	Решение игровых ситуаций и принятие эффективных решений.	1
61.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
62.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
63.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
64.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
65.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
66.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1
67.	Отработка передачи и удара в паре и индивидуально.	1

68.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
69.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
70.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
71.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
72.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
73.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
74.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
75.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
76.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
77.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
78.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
79.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
80.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
81.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
82.	Командные тренировки с симуляцией игровых ситуаций.	1
83.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
84.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
85.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
86.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
87.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
88.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
89.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
90.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
91.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
92.	Турнирные поединки с использованием тактических приёмов.	1
Опыт настоящих соревнований 10 часов		
93.	Правила соревнований и судейство.	1
94.	Роли капитана команды и игроков. Основы психологии победы и поражения.	1
95.	Участие в турнире внутри класса.	1
96.	Участие в турнире внутри класса.	1
97.	Участие в турнире внутри класса.	1

98.	Участие в турнире внутри класса.	1
99.	Реальные игры с приглашением гостей.	1
100.	Реальные игры с приглашением гостей.	1
101.	Реальные игры с приглашением гостей.	1
102.	Посещение районного турнира с анализом игр и тактических решений.	1

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	170
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 22.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	-
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20.05.2024 – 22.05.2026 г

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	– спортивный зал; – спортивный инвентарь (волейбольные мячи мячи, обручи, скакалки).
Кадровое обеспечение	Сополева Кристина Александровна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений, анкетирование родителей и педагогов
Наблюдение за оригинальностью предлагаемых решений, анкетирование родителей и педагогов	Количественный учет инициативных предложений и организованных мероприятий учениками, анкеты среди участников программы
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Медицинское обследование, сравнение показателей физического состояния до и после программы
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование и опросы по теоретическим знаниям, связанным с предметом программы
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкетирование родителей, беседы и встречи, обратная связь через отзывы и предложения
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Текущие тесты и зачёты по навыкам, турнирные соревнования, рейтинговая система успеваемости и поощрений

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Игра
- Мини-чемпионат

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения

- Технология группового обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Здоровье сберегающая технология

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Александрова Н.В. *Волейбол: учебник для детей и подростков* — М.: Дрофа, 2022.
2. Сергеев С.В. *Первые шаги в волейболе* — СПб.: Альфа-принт, 2021.
3. Никитин В.А. *Современный детский волейбол* — Самара: Самарский университет, 2023.
4. Ковалёв Д.С. *Волейбол: секреты успеха для детей* — Екатеринбург: Уральский издательский центр, 2022.
5. Куликов Л.А. *Методика обучения волейболу в начальной школе* — Архангельск: Север, 2023.