

---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 175

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
школы  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

Срок реализации программы 7,5 месяцев

Возраст обучающихся 16-18 лет

г. Екатеринбург

## Оглавление

1. Пояснительная записка . . . . .	3
2. Учебно-тематический план. . . . .	5
3. Содержание программы . . . . .	7
4. Планируемые результаты освоения программы . . . . .	8
5. Календарный учебный график. . . . .	9
6. Формы аттестации . . . . .	10
7. Методические материалы . . . . .	10

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с целью обеспечения адаптации обучающихся к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Волейбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, предназначена для обучающихся 16-18 лет.

В этом возрасте обучающиеся имеют определенный уровень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, что подразумевает наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание).

Физическое здоровье обучающихся должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, обучающиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

*Цель программы.* Организация спортивной подготовки обучающихся по волейболу.

*Задачи программы.*

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям волейболом.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение обучающимися методиками для самостоятельных занятий.

5. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры волейбол.

*Формы и виды занятий.* Основная форма проведения занятий

— учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а так же игрового метода тренировки. В данной программе используются такие виды проведения тренировочного процесса, как интерактивные занятия — просмотр фильмов спортивной направленности, тренировочного процесса, соревнований различного уровня высококвалифицированных спортсменов, а так же съемки собственных тренировочных и соревновательных игр, если таковые имеются.

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед.

**Срок освоения** программы составляет 8 месяцев в год.

**Форма обучения:** очная.

Начало освоения программы: согласно распорядительному документу по формированию группы.

Программа разработана на 128 занятий. Занятия проводятся 2 раз в неделю (4 учебных часа в неделю).

Продолжительность одного учебного занятия составляет 120 минут.

Место проведения занятий - спортивный зал. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а так же в

залах других образовательных учреждений города Екатеринбурга в момент соревновательной деятельности.

## 2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» определяет перечень, последовательность и распределение по периодам обучения разделов и тем программы, реализуемых в качестве платной образовательной услуги

№	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Техника перемещений</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Опрос
1.1.	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.	0,5	0,5	-	
1.2.	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	5,5	0,5	5	Сдача нормативов
2	<b>Раздел 2. Прием. Передача Подача мяча</b>	62	6	56	Игра  Сдача нормативов
2.1	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.2	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.3	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.4	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.5	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	5	0,5	4,5	
2.6	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.7	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в	4,5	0,5	4	

	различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол				
2.8	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	5	0,5	4,5	
2.9	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол	4,5	0,5	4	
2.10	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	5	0,5	4,5	
2.11	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол	4	-	4	
2.12	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	4	0,5	3.5	
2.13	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол	5	0,5	4,5	
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Нападающий удар. Блокирование</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
3.1	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно–тренировочная игра в волейбол	6	1	5	Сдача нормативов. Игра.
3.2	Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно–тренировочная игра в волейбол.	6	0,5	5,5	
3.3	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно–тренировочная игра в волейбол	6	0,5	5,5	
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тактика игры в нападении</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
4.1	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно–тренировочная игра в волейбол	5,5	0,5	5	Сдача нормативов. Игра
4.2	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно–тренировочная игра с заданиями	5,5	0,5	5	
4.3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно–тренировочная игра в волейбол с заданиями	5,5	0,5	5	
4.4	Командные тактические действия в нападении	5,5	0,5	5	

	через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно–тренировочная игра в волейбол с заданиями				
5	<b>Раздел 5. Тактика игры в защите</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Сдача нормативов. Игра
	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	12	1	11	
6	<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
	Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	8	1	7	Наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>128</b>	<b>13</b>	<b>115</b>	

### 3. Содержание программы

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Прием мяча двумя снизу с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4..Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная тренировочная игра в волейбол. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Система игры в защите «углом вперед». Товарищеские встречи между командами близлежащих школ

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

##### *Личностные:*

1) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

2) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

##### *Метапредметные результаты:*

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

6) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### *Предметные*

Обучающийся будет знать:

- правила игры волейбола;
  - принципы судейства в волейболе;
  - принципы организации и проведения турниров
- владеть:
- основными техническими приемами игры в волейбол;
  - тактикой игры;
  - первичными навыками судейства.

### **5. Календарный учебный график**

Организация образовательной деятельности по оказанию платных образовательных услуг регламентируется календарным графиком, расписанием занятий платных образовательных услуг на срок освоения программы, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на текущий год.

№ п/п	Название программы	Сроки обучения
1	«Волейбол»	с 16. 09. 2019 по 26.10.2019 с 05.11.2019 по 28.12.2019 с 13.01.2019 по 21.03.2020 с 01.04.2020 по 20. 05 2020

Нерабочими и праздничными днями являются:  
воскресенье

- 1, 2,3,4,5,6 и 8 января - новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая - Праздник весны и труда;
- 9 мая - День Победы;
- 4 ноября - День народного единства.

При совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного дня рабочий день, за исключением выходных дней, совпадающих с нерабочими праздничными днями.

## **6. Формы аттестации**

Освоение обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» не сопровождается промежуточной и итоговой аттестациями.

### *Формы отслеживания и фиксации результатов*

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по волейболу. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: сдача нормативов. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

### *Формы фиксации результатов:*

- Опрос
- Наблюдение
- Сдача нормативов
- Товарищеские соревнования и встречи
- Официальные турниры и соревнования

После успешного освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» документ об образовании не выдается.

## **7. Методические материалы**

Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения занятий

#### *Методы обучения*

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

#### *Формы организации деятельности учащихся на занятии*

Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

Индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

*Форма организации учебного занятия – учебно-тренировочное.*

*Педагогические технологии:* личностно-ориентированная, сотрудничества, игровая, здоровьесберегающая технология.

#### *Дидактические материалы*

- Карточка упражнений по волейболу.
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейболе.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения игр по волейболу различных уровней

#### *Список литературы*

1. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
3. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
6. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
7. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

#### *Информационные ресурсы*

- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>
- <http://www.metod-kopilka.ru/fizkultura.html>
- <http://spo.1september.ru/>

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

- Помещение спортзала;
- Тренажерный зал;
- Волейбольные мячи – 10 шт;
- Волейбольная сетка – 2 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагогический состав формируется на основе трудовых договоров (дополнительных соглашений) из числа педагогов МАОУ СОШ № 175. Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол» осуществляется педагогами дополнительного образования.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575869

Владелец Маллаева Наталия Валентиновна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022