

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Правда»
Сахалинской области**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
от «29» 08 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Правда
 О. А. Шманько
Приказ № 202 от 29.08.25



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: дети 13-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Еськова Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

с. Правда
2025 г

Пояснительная записка

Данная программа разработана и реализуется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 года №3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

7. Устав МАОУ СОШ с.Правда.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Актуальность

В документе «Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года" приоритетной стратегией являются основные направления развития воспитания, в том числе и трудовое воспитание, которое реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- приобщения детей к социально-значимой деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности программы(новизна): особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Адресат программы:

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 13-17 лет. Наполняемость группы – 20 человек.

Условия приема детей в объединение: комплектование физкультурно-спортивного объединения проводится без предварительного отбора детей - принимаются все желающие. Основным условием развития ребенка является его собственная активная деятельность.

Ведущей для детей данного возраста является учебно-познавательная деятельность. Для данного возраста используется сочетание учебной деятельности и межличностного общения, поэтому на занятиях применяются игровые технологии, групповые и коллективные работы.

Формы и методы обучения, тип организации занятий

Формы обучения. Форма обучения очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Методы обучения:

словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

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

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Типы занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Объем программы: 34 часа.

Срок реализации программы: один учебный год.

Режим занятий: содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 1 час, 34 часа в год. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Цель программы: сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, научить играть в волейбол на достойном уровне.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладеть навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Воспитывающие:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- потребность в здоровом образе жизни;
- формирование устойчивой мотивации к самостоятельному постоянному физическому развитию;
- формирование у обучающихся стойкого интереса к занятиям волейболом;
- умение соблюдать спортивный этикет;
- умение работать в группе;
- умение добиваться намеченной цели;
- организация содержательного отдыха.

Метапредметные результаты:

- формирование и совершенствование двигательной активности обучающихся;
- совершенствование физического развития;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку;
- умение находить способы и решения поставленных задач;
- умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем усовершенствовать приобретённые навыки;
- развитие способности действовать по определённому плану;
- формирование трудовых навыков по физической культуре, спорту и умение использовать их в быту и трудовой деятельности.

Предметные результаты:

- знание комплекса общеразвивающих упражнений;
- знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил охраны труда при занятиях спортом;
- умение составлять комплексы упражнений, способствующих развитию физических качеств, в зависимости от индивидуальных целей;
- овладение правилами игры волейбол;
- овладение специальными знаниями.

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям
7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Содержательный раздел

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа			Формы аттестации/контроля по разделам
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие -правила техники безопасности во время занятий - -порядок и содержание работы объединения	1	1	-	опрос
2.	Основы знаний	1	1		
3.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Предоставление медицинской справки	1	1	-	техника безопасности
4.	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2	ОФП
5.	Основы техники и тактики игры	18	1	17	Двухсторонняя игра
6.	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Контрольные игры и соревнования
7.	Тестирование.	4	-	4	Тестирование
8.	Итоговая контрольная игра. Итоговый урок	2	1	1	
Итого:		34	6	28	

Содержание учебной программы

Материал программы дается в восьми разделах - вводное занятие;

-правила техники безопасности во время занятий

-порядок и содержание работы объединения

основы знаний; гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях; общая и специальная физическая подготовка; основы техники и тактики игры, контрольные игры и соревнования; тестирование; итоговая контрольная игра и итоговый урок.

1.Вводное занятие (2 часа)

Теория: Знакомство с работой объединения, программой обучения, требованиями, предъявляемыми к учащимся.

Требования по безопасности труда и пожарной безопасности на занятиях.

Правила внутреннего распорядка учебного кабинета.

Диагностика подготовленности детей к восприятию программного материала.

Общий обзор тем, видов деятельности на последующих занятиях.

2. В разделе «Основы знаний» (1 час) представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

3. В разделе «Гигиенические сведения и меры безопасности» (1 час) на занятиях представлен материал по технике безопасности и гигиенические требования, а также предоставление медицинской справки о состоянии здоровья и о допуске врача к занятиям волейбола от врача педиатра.

4. В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» (3 часа) даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

5. В разделе «Техника и тактика игры» (18 ч) представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

6. В разделе «Контрольные игры и соревнования» (4ч)-проводятся контрольные игры.

7. В разделе «Тестирование» (4ч)-выполняют контрольные нормативы.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

8. В разделе» итоговая контрольная игра». Итоговый урок (2ч)

Практика: итоговые контрольные игры.

Теория: подведение итогов года.

Система оценки достижения планируемых результатов

Программа рассчитана на один год обучения. В течение года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания. С целью установления соответствия результатов освоения данной программы, заявленным целям и планируемым результатам проводятся вводная, промежуточная, текущая и итоговая аттестации.

1. Входной контроль (сентябрь - октябрь).

Цель: изучение базовых возможностей обучающихся объединения. Проводится в форме игры, соревнований или тестирования для выявления умений и навыков.

2. Промежуточный контроль (декабрь - январь).

Цель: выявления динамики развития. Проводится в форме игр, соревнований, олимпиад. Текущий контроль (в течение года). Осуществляется в различных конкурсах, соревнованиях, как внутри объединения, так и совместно с другими объединениями, проведение контрольных знаний после изучения каждого основного раздела программы.

3. Итоговый контроль (май - июнь).

Цель: определение уровня сформированности двигательных умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения в разных ситуациях. Проводится в виде общешкольных соревнований.

После прохождения учебного материала учащийся должен знать: характеристику современных форм построения занятий по волейболу; использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья; возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления); возрастные особенности развития основных физических качеств.

Демонстрировать: изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре; взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре; развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности; возрастную динамику физической подготовленности; оценку показателей физического развития.

Механизм оценки получаемых результатов. Формы подведения итогов реализации программы.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки). Соревнования: «Веселые старты», «День здоровья». Контрольные и товарищеские игры. Первенство школы. Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2025/2026	01.09.2025	26.05.2026	34	34	34	1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 мин).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, лекции, презентация, практические задания т.д.)

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде видео - материалов, тематической литературы, методических разработок занятий.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется: специальной литературой, справочными материалами, таблицами, схемами, карточками, спортивным инвентарём (набивные мячи, дидактическими и лекционными материалами).

Материально-техническое условия реализации программы.

Для проведения занятий в школе, есть спортивный зал: размеры 9х18 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- сетка волейбольная- 2 шт.
- стойки волейбольные-4
- гимнастическая стенка- 3 шт.
- гимнастические скамейки-2 шт.
- гимнастические маты-20 шт.
- скакалки- 5 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 10 шт.
- мячи волейбольные – 20 шт.
- рулетка- 1шт.

Перечень учебно-методического обеспечения

Список литературы для педагогов и обучающихся

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского, рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, М.:«Просвещение» 2010.

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Список литературы для родителей:

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., -- М.: «Физкультура, образование, наука», 2000.

2. Железняк Ю. Д. “Юный волейболист”. Учебное пособие для тренеров. - М.: «Физкультура и спорт», 1998.

3. Загорский Б. И., Залетаев И. П., Пузырь Ю. П. и др. “Физическая культура”. Высшая школа. 1999 г.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Информационное обеспечение:

- использование интернет-ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программ в образовательной организации осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование (в том числе по соответствующему направлению) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Критерии оценивания теоретических знаний, практических умений и навыков учащихся

Показатели

Умения и навыки учащегося

Теоретическая подготовка учащегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	Практическая подготовка учащегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях	Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) судейство на соревнованиях
---	--	--	---

Результаты участия обучающихся в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях

Форма мероприятия (с указанием названия мероприятия, организатора)	Учебный год Уровень мероприятия	Объединение Кол-во участников	Результат (участие, наличие победителей, призеров, лауреатов)
--	------------------------------------	----------------------------------	---

Оценка качества освоения программы

Для оценки усвоения обучающимися содержания образовательной программы секции «Волейбол» вводится следующая система оценивания:

Низкий уровень – обучающие владеют техническими приемами игры (5 баллов);

Средний уровень – обучающие владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований (10 баллов);

Высокий уровень – обучающие имеют ярко выраженные способности; владеют техническими приемами игры, правилами соревнований, методикой организации и проведения соревнований; методикой проведения учебно-тренировочными занятиями по обучению и совершенствованию приемов тактики игры. (15 баллов).

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раза в год: II полугодии – апрель -май.

Форма проведения итоговой аттестации: контрольные нормативы. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации обучающихся детского объединения».

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся: соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; чувство гражданственности

и патриотизма, гордости за принадлежность к своей нации, гордости за свою Родину; соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям.

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе в группе дополнительного обучения

№ норматива п/п	<i>Контрольные нормативы</i>		2021-2022 уч.год.		
		Оценка	н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель.

Ожидаемый результат: развитие творческих способностей и интереса к различным видам труда. Воспитание адекватной самооценки. Формирование мотивации к трудовой деятельности, развития навыков совместной работы и умения работать самостоятельно, правильно оценивать смысл и последствия своих действий, формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ПРАВДА"**
САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ, Шманько Ольга Александровна, Директор

29.08.25 05:28
(MSK)

Сертификат 405E45E660890BDA095DC80F49FD09C5