

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Принята на заседании  
методического совета  
МАОУ СОШ №12  
протокол № 2 от «26» 08 2025 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №12

Щербакова Н.В.

приказ № 364 от «26» 08 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Волейбол»

базовый уровень

Возраст обучающиеся: 10-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Онищенко Владимир  
Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

Первоуральск, 2025

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции);
- 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 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» (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21) (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д;
- Концепция информационной безопасности в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023. № 1105-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.12.2021 г. № 1245-Д «О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики СО от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций по подготовке правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;
- Приказ от 26.02.2021 г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области в 2021 году» (вместе с методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;
- Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12».

## **Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» физкультурно-спортивная.**

**Актуальность:** Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

**Новизна программы:** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное спортивное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

### **Отличительные особенности:**

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в формировании дружеского, сплоченного коллектива. Данное дополнительное объединение развивает спортивные способности, чувство коллективизма, взаимовыручку, прививает любовь к труду, интерес к познанию нового в изучаемом предмете.

**Воспитательная работа.** Реализация программы осуществляется параллельно с воспитательной работой, которая представлена в Программе Воспитания в виде раздела «Календарный план воспитательной работы». Данный раздел представляет собой базисный минимум воспитательной работы, который включает в себя мероприятия, являющиеся обязательными для проведения с обучающимися объединения на всех уровнях и может быть дополнен педагогом в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Целью воспитательной работы при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» является формирование у детей социального опыта, необходимого для жизни в обществе, а также системы ценностей, принимаемой обществом для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

В достижении цели воспитательной работы поможет решение ряда задач, а именно:

- формирование у школьников активной жизненной позиции, гражданско-патриотического сознания;
- развитие творческих способностей учащихся в процессе создания творческой атмосферы в объединении через организацию совместной деятельности педагогов, обучающихся и родителей;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- создание условий для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач данной программы целесообразно проводить мероприятия воспитательной работы при участии приглашённых специалистов, привлекающих детей к участию в организационно-массовых мероприятиях в свободное время от освоения обучающимися основной дополнительной общеобразовательной программы.

Мероприятия воспитательного характера позволяют включить каждого ребенка в практическую творческую деятельность, соответствующую его склонностям.

Содержание такой деятельности наполнено не только знаниями и умениями по профилю, но и полезным социальным опытом для жизни в настоящее время и в будущем.

Воспитательная работа необходимостью обществу и государству социальный заказ на воспитание гражданина своей Родины, патриота с активной жизненной позицией.

## **2. Цель и задачи программы**



**Целью программы:** создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития. Углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи программы:**

**образовательные**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

**развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

**воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Адрес программы:** программа предназначена для обучающихся 5-11 классов, возраст 11-17 лет.

**Количество обучающихся в каждой группе:** 10-15 человек

**Режим занятий и объем программы:**

- один раз в неделю по два академических часа, два раза в неделю по одному академическому часу итого 272 часа.

**Срок и объем реализации программы:**

Уровень	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый	1 год	01 сентября	25 мая	34	68	272	1 раз в неделю по два часа, 2 раза в неделю по 1 часу (4 часа в неделю)
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>	<b>68</b>	<b>272</b>	

**Уровень** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» – базовый, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

#### **Условия набора:**

Основной набор проходит в начале учебного года. В группы принимаются дети, на добровольной основе. На обучение принимаются мальчики и девочки, достигшие 11 – летнего возраста. Возможен дополнительный набор обучающихся взамен выбывших по болезни, другим причинам.

Состав группы разновозрастной, разнополый, сменный.

**Возрастные особенности.** 10 – 12 лет происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления (мышления в понятиях) в доступных учащимся этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, то есть “память становится мыслящей, а восприятие думающим”. К концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы такие новообразования, как произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя). Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет, может быть, впервые не просто принимать на веру все то, что они в готовом виде получают от взрослых, но и вырабатывать собственные взгляды, мнения.

В подростковом возрасте возникает новый тип взаимоотношений между детьми и взрослыми. Подросток претендует на самостоятельность, на уважение к себе. Меняется в

этот период и отношение детей к дружбе, товариществу, возрастает потребность в общении со сверстниками. Это явление объясняется тем, что у подростка формируются новые ценности, которые понятны и ближе сверстнику, нежели взрослому. Существенно меняется характер самооценки школьников этого возраста. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебу.

Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших подростков потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания к каждому подростку, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости и осторожности при работе с ним, увлечь и заинтересовать его.

В этот период большое значение приобретает ценностно-ориентированная активность.

Главная особенность детей в возрасте 13-17 лет: они начинают считать себя взрослыми, постоянно пытаются доказать это окружающим, иногда даже заиклены на этом. Активно проявляется интерес к противоположному полу. Достаточно общительны, начинают отстаивать свою точку зрения. Порой любят больше говорить, чем делать. У человека в таком возрасте обо всем есть свое мнение, поэтому дети хотят, чтобы их пожелания, мнения, доводы учитывались в течение лагерной смены. Руководитель секции «Баскетбол» является самым отличным авторитетом для своих воспитанников.

#### **Режим занятий:**

- занятия проводятся один раз в неделю по два академических часа и два раза в неделю по одному академическому часу с перерывом 10 минут. Академический час 45 минут.

#### **Формы и методы проведения занятий:**

- Беседы, инструктажи;
- Тренировки;
- Соревнования, турниры;
- Эстафеты, игры;



- Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
- Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

**Виды занятий:** тренировки, игры, инструктажи.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Данная программа предполагает групповые формы учебных занятий. В учебные группы зачисляются желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике волейбола. Кроме элементов волейбола, составной его частью являются специальные упражнения, играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых же занятий. По мере овладения техникой волейбола юные спортсмены изучают тактические действия, связанные с ней.

**Формы подведения результатов:**

- открытые уроки;
- соревнования.

### 3. Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план

##### Базовый уровень. 1 год обучения

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во	В том числе:		Форма контроля
			теор.	практ.	
I	Основы знаний	5	4	1	Устный зачет
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	1	-	
2	Классификация упражнений	2	2	-	
3	Виды соревнований	2	1	1	
II	Общая физическая подготовка	10	3	7	Практический зачет

1	Гимнастические упражнения	2	1	1	
2	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	
3.	Подвижные игры	5	1	4	
III	Специальная физическая подготовка	20	3	17	Практический зачет
IV	Техническая подготовка	59	9	50	Практический зачет
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	16	3	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая, боковая подачи	10	1	9	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
V	Тактическая подготовка	35	7	28	
1.	Индивидуальные действия	11	1	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
VI	Контрольные испытания и соревнования	7	1	6	Соревнования
Итого часов:		В течение года			
		136	27	109	

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с санитарноэпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.3648-20).

### **Содержание учебного плана**

#### **Базовый уровень. 1 год обучения**

##### **I. Основы знаний**

**Теория:** Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практика:** устный зачет по всем правилам.

## **II. Общая физическая подготовка**

**Теория:** Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Правила подвижных игр.

**Практика:** Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

## **III. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Упражнения специальной физической подготовки.

**Практика:** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и Юм (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз - стоя на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке - в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

#### **IV. Техническая подготовка**

**Теория:** подача мяча. Перемещения и стойки. Тактика нападения. Блокирование. Техника защиты.

**Практика:** подача мяча: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу: подвешенному на амортизаторах; установленному в держателе; через сетку по мячу, брошенному партнером; нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Техника защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба, бег, перемещаясь скрестным шагом вправо, спиной вперед. Перемещения приставными шагами, спиной вперед. Скачок назад, вправо, влево.

Действия с мячом. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3, 2.

Блокирование: одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,2, стоя на подставке.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4 и 2).

При действиях с мячом. Чередование способов подач на точность, в ближнюю, дальнюю половины площадки. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке в прыжке); снизу (в положении лицом, боком, спиной к сетке). подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### **V. Тактическая подготовка**

**Теория:** Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Командные действия. Тактика защиты. Групповые действия. Система игры.

**Практика:** Тактика нападения. Групповые действия в нападении. Взаимодействия игроков передней линии. При первой подаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 4. При второй подаче: игрока зоны 3 с игроком зон 2 и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3 (в условиях чередования подач в зоны).

Командные действия. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом в сторону передачи. Прием нижних подач и первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме нижних подач; при страховке партнера, принимающего мяч от подачи и обманной передачи.

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приеме от подачи передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроками зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроками зон 6 и 4.

Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приеме мяча от противника “углом вперед” с применением групповых действий.

## **VI. Контрольные испытания и соревнования**

**Практика:** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

### **4. Планируемый результат**

Личностные результаты:

- формирование навыков и потребности к сотрудничеству со сверстниками, доброжелательному отношению со сверстниками, бесконфликтному поведению, стремлению прислушиваться к мнению одноклассников;
- соблюдение норм и правил, принятых в сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- уважительное отношение к иному мнению;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных спортивно-массовых мероприятиях.

Метапредметные результаты:

- умение понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- умение включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- умение формулировать свои затруднения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- умение планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- умение осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- умение анализировать причины успеха/ неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

### **Планируемые результаты, критерии и механизм оценивания результатов.**

В результате реализации программы обучающийся должен знать:

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правила игры в мини-волейбол;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРЬ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ДРУЖИНА ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ»**



Начало учебных занятий – 01 сентября.

Продолжительность учебного года – 34 учебных недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Окончание учебного года – 25 мая.

Каникулы – новогодние.

Промежуточная аттестация: 19-24 декабря, 15-20 мая.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

Для организации обучения по программе необходимы следующие материально-технические средства:

- учебный кабинет, оборудованный столами и стульями, отвечающими требованиям ГОСТа (по размеру);

- хорошая освещенность, возможность проветривания помещения;
- стол для педагога;
- мультимедийная техника (ноутбук, экран, телевизор, мультимедиа проектор);
- игровые средства обучения: мячи;
- инструкции по технике безопасности;
- методическая литература;
- таблицы, схемы, раздаточный материал.

### **Информационное обеспечение:**

- Инструкции по технике безопасности на занятие.
- Диагностические методики.
- Видеоматериалы.

### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту. Программу реализует педагог дополнительного образования Онищенко Владимир Николаевич. Форма участия других лиц в реализации программы: участие других педагогов специалистов при проведении постановок; участие и помощь родителей на репетициях, и мероприятиях воспитательного характера.

### **Методические материалы:**

Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы.

Используемые для реализации программы:

1. Игровые технологии
3. Информационно – коммуникативные технологии
4. Здоровье сберегающие технологии
5. Электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы, банк видеоматериалов
6. Информационные материалы к темам программы
7. Проектная методика

**Системы средств контроля и результативности обучения – представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.**

1. Анкета для родителей «Степень удовлетворенности спектром и качеством дополнительного образования в МАОУ СОШ №12.
2. Темы устных опросов (зачетов) «Техника безопасности на занятиях».
3. Темы индивидуальных заданий.
4. Тесты.

## **2.3 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ (АТТЕСТАЦИЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Главным видом контроля является спектакль, который проводится в конце года.

Для осуществления правильной оценки результативности реализации дополнительной Общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» проводится:

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний по пожарной безопасности.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение
- тестирование
- зачеты

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течении всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала обучающимися, повышение уровня мастерства у обучающихся

**Формы:**

- педагогическое наблюдение
- устный зачет
- практический зачет
- выполнение индивидуальных заданий

**Промежуточный контроль** предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы обучающихся.

Формы:

- мониторинг результатов зачетов
- устный зачет
- практический тест
- выполнение индивидуальных заданий
- участие в спортивных соревнованиях (в конце учебного года).

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- участие в спортивных соревнованиях (в конце учебного года);
- мониторинг результатов зачетов.

### **Критерии оценивания**

Стойка и перемещение игрока

- «5» - действие выполнено уверенно и легко;
- «4» - допущены 1-2 мелкие ошибки;
- «3» - 2-3 существенные ошибки;
- «2» - искажены основные положения техники перемещения и стоек.

Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке

- «5» - действие выполнено уверенно и легко;
- «4» - допущены 1-2 мелкие ошибки;
- «3» - 2-3 существенные ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения;
- «2» - допущено 3 и более ошибок, что привело к неверному выполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу

- «5» - упражнение выполнено правильно;
- «4» - упражнение выполнено правильно, но допущена мелкая ошибка;
- «3» - 2-3 существенные ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения;

«2» - допущено 3 и более ошибок, что привело к неверному выполнению контрольного упражнения.

Серийные передачи мяча снизу над собой

«5» - 15 передач без ошибок с первой попытки;

«4» - 15-10 передач с 1-2 ошибками;

«3» - 10-8 передач с 2-3 с ошибками;

«2» - менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Передача мяча снизу в парах

«5» - упражнение выполнено без ошибок;

«4» - упражнение выполнено с незначительными ошибками;

«3» - допущена 1 ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения;

«2» - допущено 2 и более ошибок, что привело к неверному выполнению контрольного упражнения.

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой)

«5» - из 7 подач 5 приемов без ошибок;

«4» - из 7 подач 4 приема, мяч оставлен на своей площадке;

«3» - из 7 подач 3 приема;

«2» - из 7 подач 0 приемов.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах

«5» - 10 передач без ошибок;

«4» - 8 передач, 1-2 ошибки;

«3» - 5 передач, 2-3 ошибки;

«2» - менее 5 передач, более 3 ошибок.

Прямая нижняя передача: девочки с 4 метров, мальчики с 6 метров

«5» - из 7 подач 5 подач в поле;

«4» - из 7 подач 3-4 подачи в поле;

«3» - из 7 подач 1-2 подачи в поле;

«2» - из 7 подач 0 подач.

Прямая верхняя передача: девочки с 4 метров, мальчики с 6 метров

«5» - из 7 подач 5 подач в поле;

«4» - из 7 подач 3-4 подачи в поле;

«3» - из 7 подач 1-2 подачи в поле;

«2» - из 7 подач 0 подач.

### Список используемой литературы

Для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие. -М.: Дрофа, 2003
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры М.: СпортакадемПресс, 2002
10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для детей и родителей:

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443703

Владелец Щербакова Наталья Васильевна

Действителен с 30.04.2025 по 30.04.2026