

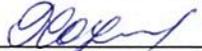
Департамент образования и науки города Москвы

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»

Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 /Н.П. Ходакова/
Протокол № 01 от 02 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ



 /Е.Н. Геворкян/
«02» сентября 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

(66 часов)

Уровень программы – ознакомительный

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:
Карцева А.М.

Москва, 2025

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.1. Актуальность программы

Волейбол способствует развитию координации, ловкости, силы и выносливости у детей, что особенно важно в период активного роста и формирования организма.

Занятия командным видом спорта, таким как волейбол, способствуют развитию коммуникации, умения работать в команде и решать конфликты, что является важным аспектом социального развития детей.

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» помогает прививать детям привычку к регулярной физической активности. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках способствует повышению уверенности в себе, развитию настойчивости и умения преодолевать трудности.

Программа дополнительного образования по волейболу в начальной школе является важным инструментом для всестороннего развития детей, формирования у них здоровых привычек и социальных навыков.

Цель: изучение и овладение техникой и тактикой игры в волейбол.

Задачи:

Обучающие:

- изучить историю развития волейбола.

- формировать базовые технические навыки игры в волейбол (подача, прием, удар).
- объяснять правила игры и основные тактические приемы.
- развивать понимание игровой стратегии и командной работы.
- обучить приемам техники и тактики игры.

Развивающие:

- улучшать физические качества (координацию, силу, выносливость).
- стимулировать развитие моторики и реакций через игровые задания.
- поддерживать интерес к физической активности и спорту в целом.

Воспитательные:

- формировать командный дух и умение работать в коллективе.
- воспитывать уважение к соперникам и судейским решениям.
- развивать настойчивость, целеустремленность и умение преодолевать трудности.

Планируемые результаты обучения

В результате обучающиеся будут

знать:

- основные правила волейбола: знать правила игры, порядок ведения игры и основные нарушения.
- технические элементы: понимать, что такое подача, прием, атака и блок.
- тактические основы: знать основные тактические схемы и позиции игроков на площадке.

уметь:

- выполнять технические элементы: уметь правильно выполнять подачу, прием мяча и удар.
- работать в команде: уметь взаимодействовать с партнерами по команде, поддерживать и подсказывать друг другу.

– применять тактические приемы: уметь применять простые тактические схемы в игре.

владеть:

– физическими навыками: владеть основными физическими качествами (координация, ловкость, сила) для успешного выполнения игровых задач.

– эмоциональным состоянием: владеть умением контролировать свои эмоции во время игры, справляться с волнением и поддерживать командный дух.

– игровыми ситуациями: владеть навыками анализа игровых ситуаций и принимать решения на площадке.

Категория обучающихся: девочки 6–10 лет (1-4 классов)

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

Трудоемкость программы: 66 часов

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Самостоят. работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия				
1	Модуль 1 Вводный	16	3	13				13
1.1	Тема 1.1 Введение. Правила игры	2	2					2
1.2	Тема 1.2 Общая физическая подготовка	2		2				2
1.3	Тема 1.3 Верхняя передача	5		5				5
1.4.	Тема 1.4 Нижняя передача	5		5				5
1.5.	Тема 1.5 Передвижения волейболиста на площадке	2	1	1				2
2	Модуль 2 Нападающий удар	14		14				14
2.1	Тема 2.1 Нападающий удар с места	5		5				5
2.2	Тема 2.2 Шаги нападающего удара	1		1				1
2.3	Тема 2.3 Нападающий удар в прыжке	6		6				6
2.4	Тема 2.4 Общая физическая подготовка	2		2				2
3	Модуль 3 Расстановка игроков	14	1	13				14

3.1	Тема 3.1 Стойки волейболиста	2		2			2
3.2.	Тема 3.2 Расстановка игроков на площадке	4	1	3			4
3.3.	Тема 3.3 Подача	5		5			5
3.4	Тема 3.4 ОФП	3		3			3
4	Модуль 4 Игровая практика	20		20			20
4.1	Тема 4.1 Защита нападающего удара	6		6			6
4.2.	Тема 4.2 Прием подачи	6		6			6
4.3.	Тема 4.3 Игровая практика	8		8			8
5	Модуль 5 Контрольные испытания и соревнования.	2		2			2
5.1	Тема 5.1 Контрольные испытания и соревнования	2		2			2
	Итого	66	4	62			66

2.2 Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Модуль 1 Вводный		
Тема 1.1. Введение. Правила игры.	Теоретическое занятие, 2 часа	Инструктаж по т\б на занятиях волейбола. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол. Постановка спортивных целей на учебный год
Тема 1.2 Общая физическая подготовка.	Практическое занятие, 2 часа	Бег, прыжки; упражнения на развитие силы и ловкости
Тема 1.3 Верхняя передача	Практическое занятие, 5 часов	Правильная постановка рук с мячом и без мяча, передача над собой, передача в стенку, передача над собой набивного мяча, передача в разных положениях (сидя, лежа, стоя) на удержание мяча, передача в парах
Тема 1.4 Нижняя передача	Практическое занятие, 5 часов	Правильная постановка рук и ног при передаче, передача над собой на удержание, передача в стенку, передача из глубокого приседа, передача в глубоком приседе, передача в парах
Тема 1.5 Передвижения волейболиста на площадке	Теоретическое занятие, 1 час	Верхняя передача в движении, нижняя передача в движении, попеременное выполнение верхней и нижней передачи в движении
	Практическое занятие, 1 час	Передвижения волейболиста на площадке
Модуль 2 Нападающий удар		
Тема 2.1 Нападающий удар с места	Практическое занятие, 5 часов	Имитация нападающего удара без мяча, имитация нападающего удара на неподвижный мяч, нападающий на мяч зафиксированный в руке, нападающий удар в пол, нападающий удар с отскоком от стены на удержание
Тема 2.2 Шаги нападающего удара	Практическое занятие, 1 час	Передвижения и удары волейболиста на площадке
Тема 2.2 Нападающий удар в прыжке	Практическое занятие, 6 часов	Разучивание шагов нападающего удара без мяча, разучивание шагов нападающего удара на подвешной мяч, нападающий удар в прыжке со своего подбрасывания, нападающий удар в прыжке через пасс.
Тема 2.3 Общая физическая подготовка	Практическое занятие, 2 часа	Упражнения на развитие выносливости, скорости и силы
Модуль 3 Расстановка игроков		
Тема 3.1 стойки волейболиста	Практическое занятие, 2 часа	Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, лицом вперед.
Тема 3.2 Расстановка игроков на	Теоретическое занятие, 1 час	Зарисовка в тетрадах площадки с точками игроков и схемы их перемещения.

площадке	Практическое занятие, 3 часа	Расстановка игроков на площадке, отработка позиций
Тема 3.3 Поддача	Практическое занятие, 5 часов	Имитация подачи без шагов, имитация подачи с шагами, подача на подвесной мяч, выполнение подачи через сетку.
Тема 3.4 ОФП	Практическое занятие, 3 часа	Упражнения на развитие выносливости, скорости и силы
Модуль 4 Игровая практика		
Тема 4.1 Защита нападающего удара	Практическое занятие, 6 часов	Имитация защиты нападающего удара в различных точках, защита нападающего удара в заранее подготовленной точке
Тема 4.2 Прием подачи	Практическое занятие, 6 часов	Прием подачи в заранее подготовленной точке, прием подачи с доводкой пасующему
Тема 4.3 Игровая практика	Практическое занятие, 8 часов	Игровая практика в разных амплуа
Модуль 5 Контрольные испытания и соревнования		
Тема 5.1 Контрольные испытания и соревнования	Практическое занятие, 2 часа	Участие в соревнованиях, показ приобретенных знаний и техники

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточный контроль по специальной физической подготовке и элементам техники волейбола проводится в начале и конце обучения.

Для контроля теоретических знаний проводятся беседы учащихся со спортсменами по пройденному материалу.

Для *текущего контроля* физической, технической и тактической подготовленности игроков проводятся:

- наблюдения за учащимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности учащихся.

При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Анализ игровой деятельности волейболистов осуществляется в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий

отдельных игроков и команды в целом.

Зачетные требования для проведения контрольных испытаний

1. Техника верхней передачи.

Верхняя передача мяча над собой.

Оценивается: правильное и согласованное взаимодействие рук и ног при передаче, правильная постановка пальцев. 15 точных передач - «5», 10 - «4», 7 - «3».

2. Техника передачи снизу.

В парах: один набрасывает мяч, второй выполняет передачу снизу.

Оценивается: выход под мяч; согласованность движений рук и ног; техника передачи (руки прямые, ноги согнуты, мяч перед игроком). Отметка выставляется, как в предыдущем задании.

3. Подача.

Выполняется через сетку.

Оценивается: техника замаха и попадание в площадку. Отметка - как в предыдущем задании.

4. Нападающий удар с места.

В парах: нападающий удар с места в партнера.

Оценивается: правильный подбор мяча; удар по мячу впереди себя; удар по мячу ладонью. Правильное выполнение всех пунктов - «5», двух - «4», одного - «3».

Теоретическая подготовка.

Вариант контрольных заданий.

1. Размеры площадки.

2. Высота сетки: мужской; женской.

3. Название линий волейбольной площадки.

4. Расстановка игроков; переходы.

5. Выигрыш партии (при каком счете).

6. Выигрыш матча (варианты: 5:0, 4:1, 3:0, 3:1, 2:1, 3:2).

7. Сколько касаний мяча допускается до возвращения его на сторону противника (назвать возможные варианты).

8. Сколько раз подряд может коснуться мяча один игрок (назвать возможные варианты).

9. Место подачи.

10. Считается ли проигранным мяч, коснувшийся сетки при подаче?

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1. Литература

Основная:

1. Безбородов А.А. Практические занятия по волейболу. – СПб.: Лань, 2024
2. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Учебное пособие. – СПб.: Лань, 2024
3. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. – СПб.: Лань, 2022
4. Мараховская О.В. Основы организации и проведения занятий по волейболу. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2021

Дополнительная:

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / - М.: ТВТ Дивизион, 2020
2. Беляев А.В. – Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт», 2005.
3. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
4. Булыкина Л.В. Волейбол для всех - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
5. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2020
6. Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: путь к здоровью и физическому совершенству – М.: Спорт, 2016.
7. Губа В.П. Теория и методика спортивных игр. – М.: Спорт, 2020

8. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов - М.: Физкультура и спорт, 2020

9. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009.

10. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол - М.: Просвещение, 2017.

11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.

12. Клещев Ю.Н. Волейбол - М.: ЁЁ Медиа, 2018.

13. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001.

Интернет-ресурсы:

1. Волейбол для всех. Волейбольный интернет портал – Режим доступа: <http://www.volley4all.net/> (Дата обращения: 10.06.2024)

4.2. Материально-технические условия реализации программы

1. сетка волейбольная
2. волейбольные мячи 15 шт.
3. мячи с утяжелением в 1 кг. 10 шт.
4. обручи 20 шт.
5. мат 3 шт.
6. корзина для мячей

Образовательные технологии, используемые в процессе реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу
Наименование программы, кол-во часов:

«Волейбол» (66 часов)

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Столбов Илья Игоревич

ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу
Наименование программы, кол-во часов:

«Волейбол» (66 часов)

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Митрофанова Оксана Николаевна
ФИО эксперта


Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

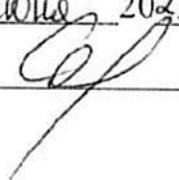
Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, учебно-тренировочные занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Утверждено на педагогическом совете Средней общеобразовательной школы

Протокол № 16 от «16» июня 2025 г.

Заместитель директора



Омарова С.В.