



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23 ИМЕНИ С.В.ДОБРИНА

РАССМОТРЕНА

Протокол
Педагогического совета
МАОУ СОШ №23
г.Липецка
от 02.09.2024 года № 2

УТВЕРЖДЕНА

Приказом
МАОУ СОШ №23
г. Липецка
№ 333 от 02.09.2024
года

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Составитель:
Некрасова Н.В.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	3
3. Содержание.....	4
4. Организационно-педагогические условия реализации программы..	6
5. Оценочные материалы	7
6. Методическое обеспечение.....	7
Приложения.....	8

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012
- ✓ Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р) (далее – Концепция);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- ✓ «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- ✓ Устав МАОУ СОШ №23 г.Липецка.

2. Планируемые результаты:

2.1. по модулю «Тактика перемещений»:

- знать:
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- уметь:
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи.

2.2. по модулю «Тактика игры»:

- знать:
 - значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- уметь:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия;

3. Содержание:

3.1. Тактика перемещений (37 часов).

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойка волейболиста.
- 2) Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 3) Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 4) Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком.
- 5) Передача мяча двумя руками сверху на месте.
- 6) Передача мяча над собой.
- 7) Передача мяча с перемещениями.
- 8) Перемещение в стойке волейболиста лицом.
- 9) Перемещение в стойке волейболиста спиной вперед.
- 10) Прием мяча двумя снизу.
- 11) Нижняя прямая подача.
- 12) Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях.
- 13) Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях.
- 14) Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.
- 15) Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.
- 16) Нижняя прямая подача.
- 17) Прием двумя снизу с подачи.
- 18) Верхняя прямая подача с вращением.
- 19) Прием мяча с подачи в зону 3.
- 20) Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи.
- 21) Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи.
- 22) Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.
- 23) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 24) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 25) Прыжки через препятствие.
- 26) Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места.
- 27) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 28) Прыжки через препятствие.
- 29) Гимнастические упражнения, упражнения без предметов.
- 30) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

- 31) Упражнения для мышц ног и таза.
- 32) Гимнастические упражнения, упражнения без предметов.
- 33) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- 34) Упражнения для мышц ног и таза.
- 35) Упражнения для мышц ног и таза.
- 36) Упражнения для мышц ног и таза.
- 37) Учебно-тренировочная игра в волейбол.

3.2. Тактика игры (37 часов).

- 1) Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.
- 2) Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
- 3) Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.
- 4) Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
- 5) Тактика игры в защите.
- 6) Система игры в защите «углом вперед».
- 7) Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- 8) Прыжковые упражнения.
- 9) Прыжковые упражнения.
- 10) Имитация нападающего удара.
- 11) Имитация блокирования.
- 12) Формирование умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх.
- 13) Формирование умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх.
- 14) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 15) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 16) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 17) Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
- 18) Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
- 19) Упражнения для развития скорости.
- 20) Гладкий бег.
- 21) Комбинированный бег со сменой скорости.
- 22) Комбинированный бег со сменой направлений.
- 23) Кроссовый бег.
- 24) Упражнения для развития скорости.
- 25) Гладкий бег.
- 26) Комбинированный бег со сменой скорости.

- 27) Комбинированный бег со сменой направлений.
- 28) Кроссовый бег.
- 29) Общеразвивающие упражнения.
- 30) Прыжки в длину с места.
- 31) Прыжки с разбега с доставанием предметов.
- 32) Прыжковые упражнения.
- 33) Прыжки с места.
- 34) Прыжки через препятствие.
- 35) Прыжки через препятствие.
- 36) Прыжки через препятствие.
- 37) Учебно-тренировочная игра в волейбол.

4. Организационно-педагогические условия.

4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1	«Тактика перемещений»	37	Учебно-тренировочная игра
2	«Тактика игры»	37	Учебно-тренировочная игра
	Итого	74	

4.2. Календарный учебный график

Сроки реализации: со 02.09.2024 по 31.05.2025.

Сроки промежуточной аттестации: последнее занятие каждого модуля.

Форма обучения: очная.

Количество детей в группе: до 15.

Форма проведения занятий: групповая.

Продолжительность занятия – 45 минут

Режим занятий: среда (17.30- 18.15, 18.45-19.30).

4.3. Материально-технические условия:

Для реализации программы в ОУ имеется спортивный зал, душевые, раздевалки. Спортивный зал оснащен мячами (волейбольными) в количестве 10 штук, свисток-1 штука, сетка волейбольная – 1 штука, скакалки – 10 штук.

4.4. Педагогические условия:

программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование, систематически повышающий уровень квалификации (не реже 1 раза в 3 года).

5. Оценочные материалы к промежуточной аттестации.

5.1. По модулю «Тактика перемещений» промежуточная аттестация проходит в форме учебно-тренировочной игры в волейбол.

Учебно-тренировочная игра проходит в помещении или на открытой площадке. В игре участвуют две команды по 6 человек. Цель игры для каждой команды – добиться приземления мяча на стороне противника и не дать приземлить его на своей площадке. Учебно-тренировочная игра проходит по установленным правилам игры. Процесс игры определяется наличием техники, тактики, стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Педагог оценивает: знание технических приемов игры и основы правильной техники, умения играть в волейбол с соблюдением основных правил.

5.2. По модулю «Тактика игры» промежуточная аттестация проходит в форме учебно-тренировочной игры в волейбол.

Во время учебно-тренировочной игры учащиеся осваивают правила игры, обучаются специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры, знакомятся с игровой специализацией по функциям игроков. Во время игры у учащихся повышается общая физическая подготовленность, развиваются специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка, развивается двигательная активность, координация движений, выносливость. По результатам учебно-тренировочной игры, у учащихся должны развиться навыки игры в волейбол, тактические знания, приёмы владения мячом и игровой ситуацией.

Педагог оценивает: знание технических приемов игры и основы правильной техники, умения играть в волейбол с соблюдением основных правил.

6. Методические материалы:

1. Ю.Д. Железняк "120 уроков по волейболу" – М. : Физкультура и спорт, 1970.
2. Л.Н. Слупский "Волейбол: игра связующего"— М.: Физкультура и спорт, 1984.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО МОДУЛЮ «ТАКТИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЙ»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Педагог дополнительного образования: Некрасова Н.В.

1. Планируемые результаты модуля «Тактика перемещений»:

- знать:
 - правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
 - названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- уметь:
 - контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
 - играть в волейбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты волейбольного судьи.

2. Содержание:

Тактика перемещений (37 часов).

- 1) Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойка волейболиста.
- 2) Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 3) Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.
- 4) Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком.
- 5) Передача мяча двумя руками сверху на месте.
- 6) Передача мяча над собой.
- 7) Передача мяча с перемещениями.
- 8) Перемещение в стойке волейболиста лицом.
- 9) Перемещение в стойке волейболиста спиной вперед.
- 10) Прием мяча двумя снизу.
- 11) Нижняя прямая подача.
- 12) Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях.
- 13) Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях.
- 14) Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.
- 15) Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями.
- 16) Нижняя прямая подача.
- 17) Прием двумя снизу с подачи.
- 18) Верхняя прямая подача с вращением.
- 19) Прием мяча с подачи в зону 3.
- 20) Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи.
- 21) Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи.
- 22) Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4.
- 23) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 24) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 25) Прыжки через препятствие.
- 26) Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места.

- 27) Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов.
- 28) Прыжки через препятствие.
- 29) Гимнастические упражнения, упражнения без предметов.
- 30) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- 31) Упражнения для мышц ног и таза.
- 32) Гимнастические упражнения, упражнения без предметов.
- 33) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- 34) Упражнения для мышц ног и таза.
- 35) Упражнения для мышц ног и таза.
- 36) Упражнения для мышц ног и таза.
- 37) Учебно-тренировочная игра в волейбол.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Стойка волейболиста	04.09.2024	
2	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	04.09.2024	
3	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты	11.09.2024	
4	Перемещение в стойке волейболиста приставными шагами боком	11.09.2024	
5	Передача мяча двумя руками сверху на месте	18.09.2024	
6	Передача мяча над собой	18.09.2024	
7	Передача мяча с перемещениями	25.09.2024	
8	Перемещение в стойке волейболиста лицом	25.09.2024	
9	Перемещение в стойке волейболиста спиной вперед	02.10.2024	
10	Прием мяча двумя снизу	02.10.2024	
11	Нижняя прямая подача	09.10.2024	
12	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях	09.10.2024	
13	Передача мяча сверху двумя и снизу двумя в различных сочетаниях	16.10.2024	
14	Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями	16.10.2024	
15	Передачи мяча сверху и снизу с перемещениями	23.10.2024	
16	Нижняя прямая подача	23.10.2024	
17	Прием двумя снизу с подачи	30.10.2024	
18	Верхняя прямая подача с вращением	30.10.2024	
19	Прием мяча с подачи в зону 3	06.11.2024	
20	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема подачи	06.11.2024	
21	Передача из зон 1,6,5 в зону 3 с приема	13.11.2024	

	подачи		
22	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2 и 4	13.11.2024	
23	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	20.11.2024	
24	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	20.11.2024	
25	Прыжки через препятствие.	27.11.2024	
26	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	27.11.2024	
27	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	04.12.2024	
28	Прыжки через препятствие	04.12.2024	
29	Гимнастические упражнения, упражнения без предметов	11.12.2024	
30	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	11.12.2024	
31	Упражнения для мышц ног и таза	18.12.2024	
32	Гимнастические упражнения, упражнения без предметов	18.12.2024	
33	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	25.12.2024	
34	Упражнения для мышц ног и таза	25.12.2024	
35	Упражнения для мышц ног и таза	15.01.2025	
36	Упражнения для мышц ног и таза	15.01.2025	
37	Учебно-тренировочная игра в волейбол	22.01.2025	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО МОДУЛЮ «ТАКТИКА ИГРЫ»
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»

Педагог дополнительного образования: Некрасова Н.В.

1. Планируемые результаты модуля «Тактика игры»:

- знать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;

- уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приемы и тактические действия.

2. Содержание:

Тактика игры (37 часов).

- 1) Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам.
- 2) Неожиданные передачи мяча на сторону соперника.
- 3) Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.
- 4) Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
- 5) Тактика игры в защите.
- 6) Система игры в защите «углом вперед».
- 7) Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования.
- 8) Прыжковые упражнения.
- 9) Прыжковые упражнения.
- 10) Имитация нападающего удара.
- 11) Имитация блокирования.
- 12) Формирование умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх.
- 13) Формирование умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх.
- 14) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 15) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 16) Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.
- 17) Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

- 18) Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
- 19) Упражнения для развития скорости.
- 20) Гладкий бег.
- 21) Комбинированный бег со сменой скорости.
- 22) Комбинированный бег со сменой направлений.
- 23) Кроссовый бег.
- 24) Упражнения для развития скорости.
- 25) Гладкий бег.
- 26) Комбинированный бег со сменой скорости.
- 27) Комбинированный бег со сменой направлений.
- 28) Кроссовый бег.
- 29) Общеразвивающие упражнения.
- 30) Прыжки в длину с места.
- 31) Прыжки с разбега с доставанием предметов.
- 32) Прыжковые упражнения.
- 33) Прыжки с места.
- 34) Прыжки через препятствие.
- 35) Прыжки через препятствие.
- 36) Прыжки через препятствие.
- 37) Учебно-тренировочная игра в волейбол.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам	22.01.2025	
2	Неожиданные передачи мяча на сторону соперника	29.01.2025	
3	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков	29.01.2025	
4	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков	05.02.2025	
5	Тактика игры в защите	05.02.2025	
6	Система игры в защите «углом вперед»	12.02.2025	
7	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования	12.02.2025	
8	Прыжковые упражнения	19.02.2025	
9	Прыжковые упражнения	19.02.2025	
10	Имитация нападающего удара	26.02.2025	
11	Имитация блокирования	26.02.2025	
12	Формирование умения принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх	05.03.2025	
13	Формирование умения принять	05.03.2025	

	правильное решение и быстро выполнить его в различных играх		
14	Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия	12.03.2025	
15	Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия	12.03.2025	
16	Формирование умения наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия	19.03.2025	
17	Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником	19.03.2025	
18	Формирование умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником	26.03.2025	
19	Упражнения для развития скорости	26.03.2025	
20	Гладкий бег	02.04.2025	
21	Комбинированный бег со сменой скорости	02.04.2025	
22	Комбинированный бег со сменой направлений	09.04.2025	
23	Кроссовый бег	09.04.2025	
24	Упражнения для развития скорости	16.04.2025	
25	Гладкий бег	16.04.2025	
26	Комбинированный бег со сменой скорости	23.04.2025	
27	Комбинированный бег со сменой направлений	23.04.2025	
28	Кроссовый бег	30.04.2025	
29	Общеразвивающие упражнения	30.04.2025	
30	Прыжки в длину с места	07.05.2025	
31	Прыжки с разбега с доставанием предметов	07.05.2025	
32	Прыжковые упражнения	14.05.2025	
33	Прыжки с места	14.05.2025	
34	Прыжки через препятствие	21.05.2025	
35	Прыжки через препятствие	21.05.2025	
36	Прыжки через препятствие	28.05.2025	
35	Учебно-тренировочная игра в волейбол	28.05.2025	

