



**Департамент образования  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №189»  
(МБОУ «Школа № 189»)**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ «Школа № 189»  
И.В. Довгаль  
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE  
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна  
Действителен: с 29.05.2025 до 22.08.2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
общеразвивающая программа  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 11 - 13 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Нижний Новгород  
2025-2026  
учебный год**

## Содержание

Пояснительная записка	стр.3-4
Учебный план	стр. 4
Календарный учебный график	стр. 5
Рабочая программа	стр. 5
Оценочные материалы	стр. 8
Организационно-педагогические и материально-технические условия	стр. 9
Список литературных источников и интернет-ресурсов	стр. 10

## Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» разработана с учетом таких нормативных документов, как:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 11-13 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют навыками в области баскетбола.

**Новизна программы «Волейбол»** опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Актуальность программы** заключается в востребованности и доступности. Занятия волейболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

**Цель программы:** удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой волейбол.

### **Задачи программы:**

Образовательные:

- обучить техническим и техническим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям волейболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

### Учебный план

№	Название учебного модуля	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическое занятие	2	2	0	Инструктаж
1.	«Общая физическая подготовка»	14	0	7	Сдача нормативов
2.	«Основы техники игры в Волейбол»	52	2	66	Сдача нормативов
Всего:		68	6	51	

### Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	68
5	Недель в 1 полугодии	17
6	Недель во 2 полугодии	17
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	31 декабря – 12 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	25 мая

11	Сроки промежуточной аттестации	май
----	--------------------------------	-----

### Рабочая программа

	Тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
1.	Вводный инструктаж на занятиях. Теоретическая подготовка	1-2	Познакомить детей с правилами ТБ	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России.	2
2.	Лекция. Теоретическая подготовка	3-4	Познакомить детей с игрой Волейбол	Основные линии на площадке. Основные правила игры в волейбол. Жесты судей. ОФП	2
3.	Техническая подготовка	5-12	Обучение техническим элементам	Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием мяча после отскока от стены	8
3.	Общая физическая подготовка	13-16	Развитие координационных способностей	Круговая тренировка	4
4.	Техническая подготовка	17-24	Обучение техническим элементам	Прием снизу двумя руками. Передачи мяча сверху.	8
5.	Техническая подготовка	25-32	Обучение техническим элементам	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Поддачи мяча.	8
6.	Общая физическая подготовка	33-36	Развитие координационных способностей	Круговая тренировка	4
7.	Техническая подготовка	37-43	Обучение техническим элементам	Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар.	4
8.	Общая физическая подготовка	44-47	Развитие выносливости	Круговая тренировка	4
9.	Техническая подготовка	48-55	Обучение техническим элементам	Подвижные игры и эстафеты.	8
10.	Общая физическая подготовка	56-57	Развитие выносливости	Круговая тренировка	2
14.	Техническая	58-65	Обучение	Учебные игры	8

	подготовка		техническим элементам	
15.	Контрольные нормативы. Игры	66-68		3
<b>Итого:</b>				<b>68</b>

### Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» проводится 1 раз в год после завершения всех этапов обучения (май).

### Описание оценочных материалов

#### Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п/п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности.  Уровень освоения элементов техники волейбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>тестовые задания по физической подготовке;</li> <li>оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.</li> </ul>	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: – качество выполнения упражнения; – результат выполнения упражнения; – время выполнения упражнения.	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл-если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.	4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях;</li> <li>• оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям;</li> <li>• оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.</li> </ul>	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соревнования внутри групп;</li> <li>• товарищеская встреча по волейболу с командой педагогов ДЦ «Лазурный».</li> <li>• наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе;</li> <li>• самоанализ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к сотрудничеству и коммуникации;</li> <li>• способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;</li> <li>• способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.</li> </ul>	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений,

результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

№ п/п	Контрольные Нормативы	Оценка	Уровень подготовки		
			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 (колво 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

### **Организационно-педагогические и материально-технические условия**

Программа рассчитана на детей от 11 до 13 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

**Срок реализации программы:** 1 год

**Режим занятий:** занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут.

**Наполняемость группы:** от 15 до 25 человек.

### **Основные принципы, заложенные с основу работы:**

- научности (детям сообщаются знания о свойствах веществ и др.);
- динамичности (от простого к сложному);
- сотрудничества (совместная деятельность педагога и детей);
- системности (педагогическое воздействие выстроено в систему заданий);
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»);
- наглядности (использование наглядно – дидактического материала),
- информационно – коммуникативных технологий);
- здоровьесберегающий (сочетание статичного и динамичного положения детей, смена видов деятельности).

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1) волейбольный стойки (комплект);
- 2) мячи волейбольные – 50 шт.
- 3) насос ручной, иглы;
- 4) конусы (10 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.).
- 7) Скакалки-25 шт.
- 8) гимнастические маты-10 шт.

### **Методические материалы**

- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Регламент проведения волейбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

### **Список литературных источников и интернет-ресурсов**

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2008 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 1988

3. Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.
  4. А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.
  5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г.
  6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.- Москва «Просвещение», 1984 г.
  7. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.
  8. А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.
  9. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Terra-Спорт: Олимпия Пресс , 2005.
  10. Рыцарев, В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2005.
  11. Клещев, Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2005.
- Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.

**Интернет ресурсы:**

1. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) <http://www.bibliotekar.ru> <http://ru.savefrom.net/>
2. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
3. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)