

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Заводоуковского муниципального округа  
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Советского Союза В.М. Важенина»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей, протокол  
№04 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
П.А. Ряшина  
29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Л.Н. Рычкова  
29.08.2025



**ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ  
ОБРАЗОВАНИЮ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Руководите ль:  
Е.В.Деменчук, педагог  
дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» (далее-Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.09.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Цель-дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»: развитие физических качеств, формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры волейбол, подготовка обучающихся для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- Укреплять физическое и психологическое здоровье;
- Развивать физические качества (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п.);
- Формировать двигательные умения и навыки (кондиционных и координационных);
- Прививать интерес к спорту;
- Воспитывать волевые качества.

Направленность

по профилю - физкультурно – спортивная

по содержанию – оздоровительная

по форме организации – секционная

по времени реализации - годичная

Актуальность Программы основана на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, и заключается в том, что занятия позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в особенности тактическими приёмами, подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Отличительной особенностью Программы является то, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Формы и методы занятий: формы организации занятий: групповой, индивидуальный.

Методы обучения: общепедагогические (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивные (метод непрерывности, метод максимальной и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные).

Краткая характеристика целевой группы

Программа рассчитана на преподавание волейбола 72 часа в год, продолжительность занятия 2 часа. Количество занимающихся в группе – до 20 обучающихся, возраст 11 – 15 лет. Выполнение нормативного объема реализации Программы достигается сложением времени занятий, затратами времени на соревновательную деятельность по волейболу в школе и вне ее, мероприятия по плану работы ОУ, и физкультурно-спортивные праздники.

Приём в группу осуществляется по заявлениям родителей\ законных представителей обучающихся согласно требованиям приказа № 1008 и ст. 55 Закона.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие обучающихся в соревнованиях разного уровня, ГТО.

Планируемые результаты

- уметь подавать мяч в любые зоны;
  - уметь делать удары в прыжке;
  - подавать мяч из разных точек;
  - уметь переключаться из скоростных действий к медленным;
- владение техникой и тактикой игры в волейбол;
  - владение строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминке);
  - способность вести практическое судейство игры волейбол;
  - способность вести технический протокол игры, составлять заявку на участие в соревнованиях;
  - комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников по волейболу;
  - результативность сдачи нормативов ГТО.

Контрольные испытания:

1. Программа тестов включает следующие виды испытаний:

бег на 30 м;

челночный бег 5 х 6 м;

прыжок в длину с места;

подача (верхняя, нижняя);

прием подачи и передача.

1. Контрольные игры. Соревнования между группами.
2. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Контрольные нормативы	Зачет	
		девочки	мальчики
1	Бег 30 м . с	5,1	4,9
2	Челночный бег 5 х 6 с.	14	12,5
3	Прыжки в длину	185	210
4	Подача (верхняя, нижняя)	3	4
5	Прием подачи и передача	3	4

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Развитие физической культуры и спорта в России.	1	1	
2	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения российских спортсменов.  Специальные упражнения в парах на месте.  Учебная игра	1	1	
3	Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками у стенки.	1		
4	Передача мяча сверху двумя руками над головой. О.Ф.П.	1		
5	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение.	1	1	
6	Передача мяча двумя руками в парах, тройках. Игра в волейбол.	1		1
7	Передача мяча в парах через сетку. Нижний прием мяча.	1		1
8	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
9	Развития волейбола в России. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	1	
10	Нижняя подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
11	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи.	1		1
12	Подача на точность. Передача мяча и прием мяча в парах ,тройках через сетку .	1		1
13	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
14	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
15	Основные приемы самоконтроля. Подводящие упражнения для верхней прямой подачи.	1		1

16	Нижняя боковая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
17	Боковой нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
18	Подача – передача – нападающий удар. Двухсторонняя игра в волейбол..	1		1
19	Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
20	Предупреждение травматизма. Оказание первой помощи при травмах.	1	1	
21	Верхняя передача мяча двумя руками над собой. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
22	Верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
23	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
24	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара	1		1
25	Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире	1	1	
26	Развитие волейбола. Двухсторонняя игра в волейбол	1		1
27	Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами	1		1
28	Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.	1	1	
29	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2.	1		1
30	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом.	1	1	
31	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	1		1
32	Передачи в прыжке над собой . Учебная игра.	1		1
33	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	1		1
34	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития	1		1

	ловкости, гибкости. Учебная игра.			
35	Специальные упражнения в тройках. Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
36	Передача мяча в падении на спину. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
37	Приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, и первая передача в зоны 4,3; приём мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.	1		1
38	История возникновения волейбола. Выдающиеся достижения Российских спортсменов.	1	1	
39	Защитные действия в волейболе. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
40	«Либоро»- его действия на площадке. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
41	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
42	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
43	Передачи в прыжке над собой, назад. Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации.	1		1
44	Передача над головой, в парах, в тройках, через сетку.	1		1
45	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	1		1
46	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра	1		1
47	Акробатические упражнения. Учебная игра.	1		1
48	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	1		1
49	Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	1		
50	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности	1		1

	удара. Учебная игра.			
51	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Учебная игра.	1		1
52	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	1		1
53	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения.	1		1
54	Акробатические упражнения- кувырки , перекаты.	1		1
55	Прием мяча от сетки. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
56	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1		1
57	Обманные нападающие удары. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
58	Передача в прыжке -откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	1		1
59	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	1		1
60	Упражнения для развития ловкости, кувырки. Учебная игра.	1		1
61	Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	1		1
62	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление.	1		1
63	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	1		1
64	Подача в прыжке. СФП.	1		1
65	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП	1		1
66	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
67	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	1		1

68	Нападающие удары из зон 2,3,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
69	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	1		1
70	Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра в волейбол.	1		1
71	Повторения пройденного материала	1		1
72	Зачет.	1		1
всего		72	9	63

#### Календарный учебный график.

Программа «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-11 классов общеобразовательной школы; рассчитана на 36 недель, 2 час в неделю, 72 часа.

Начало учебного года – 02.09.2022 года

Окончание учебного года – 29.05.23 года

Продолжительность учебного года – 36 недель

Во время школьных каникул занятия секций проводятся в соответствии с учебным расписанием. Занятия могут проводиться по временному расписанию, составленному на период каникул и утвержденному директором учреждения.

#### Материально-техническая база

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 х 12 м.

Оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная — 2 шт.
2. Гимнастические стенки — 6-8 шт.
3. Гимнастические скамейки — 3-4 шт.
4. Гимнастические маты — 3 шт.
5. Скакалки — 30 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) — 10 шт.
7. Мячи волейбольные— 30 шт.
8. Рулетка-1 штуки.
9. Свисток –1 шт

#### Кадровое обеспечение

Успешность и результативность занятий зависят от сотрудничества с заместителем директора по ВР, классными руководителями, педагогом-библиотекарем, системным администратором, школьным медицинским работником, учителем ОБЖ.



## Список литературы.

### Учебная литература

1. Байгулов Ю.П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). - М., Просвещение, 2014г.
1. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2015.
2. Мейксон, Г.Б., Любомирский, Л.Е., Лях, В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2013.
3. Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 10 классов образовательных учреждений. Под общей ред М.Я. Виленского, А.Т. Паршикова, В.В. Кузина - М., 2015.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов образовательных учреждений. Под ред. В.И. Ляха и др. - М.: Просвещение, 2014.
6. Физическая культура: основы знаний. /Для учащихся старших классов/ Лукьяненко В.П. - М.: Советский спорт, 2015.
7. . Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2015-77с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

### Дополнительная и методическая литература

1. 500 игр и эстафет. - М.: ФиС, 2015.
2. Подвижные игры. Жуков М.Н. - М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2015.