

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА» (МАОУ «Новозаимская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
 / С.В. Кустова/
от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ «Новозаимская
СОШ»
№204-од от 31.08.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Волейбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 12-15 лет

Объем: 72 часа

Срок реализации: 9 месяца

Составитель:
Деменчук Е.В.,
педагог дополнительного образование

с. Новая Заимка, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Минпросвещения РФ от 22.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность: Программа отвечает современному запросу на оздоровление подростков, формирование потребности в ЗОЖ и компенсацию дефицита двигательной активности. Волейбол способствует развитию скоростно-силовых качеств, координации, а также воспитывает навыки командного взаимодействия, что критически важно для социализации подростков.

Отличительные особенности: Интеграция судейской практики в учебный процесс (обучение подростков навыкам судейства и протоколирования игр), что формирует лидерские качества и глубокое понимание тактики.

Уровень освоения: базовый (стартовый).

Адресат (целевая аудитория): подростки 12–15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом, проявляющие интерес к подвижным и спортивным играм.

Условия набора и формирования групп: Набор осуществляется на добровольной основе по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки (форма 086/у). Группы формируются с учетом возраста и пола.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: программа реализуется в базовом варианте, с использованием здоровьесберегающих и игровых технологий.

Объем и срок освоения: 72 часа, срок освоения – 9 месяцев.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут), всего 36 учебных недель. Продолжительность одного занятия – 45 минут (с перерывом).

Язык реализации: русский.

Формы организации занятий: групповые, фронтальные, поточные, индивидуальная отработка элементов, учебные игры, соревнования.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры волейбол, формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие: обучить основам техники приема, передачи мяча, подачи и нападающего удара; сформировать знания правил игры и тактических схем.

Развивающие: развивать скоростно-силовые качества, координацию, быстроту реакции, выносливость; учить ориентироваться в игровой ситуации.

Воспитательные: воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, чувство коллективизма и взаимовыручки; формировать культуру безопасного поведения и ЗОЖ.

Планируемые результаты:

Личностные: воспитание патриотизма через знание истории отечественного волейбола; формирование готовности к саморазвитию; осознанное, уважительное отношение в команде; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; моральная компетентность в соревновательной деятельности.

Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; соотносить свои действия с планируемыми результатами; организовывать учебное сотрудничество в группе; создавать и преобразовывать схемы тактических задач; владение основами самоконтроля и самооценки.

Предметные: знания о влиянии волейбола на организм; знание правил соревнований и судейской терминологии; умение моделировать и демонстрировать тактические действия; владение техникой верхней/нижней передачи, подачи, нападающего удара; умение выполнять контрольно-тестовые упражнения и анализировать свои физические показатели.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Наименование раздела / темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	4	4	-	Опрос, тестирование
2	Техническая подготовка	42	-	42	Текущий контроль, тесты
3	Тактическая подготовка	20	-	20	Учебные игры
4	Общefизическая подготовка (ОФП)	<i>вкл. в практику</i>	-	<i>вкл.</i>	Контрольные нормативы
5	Соревнования и контрольные испытания	6	-	6	Судейство, турниры, срезy
	ИТОГО:	72	4	68	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теория (4 ч). История возникновения и развития волейбола в мире и России. Правила игры в волейбол. Права и обязанности игроков. Жесты судей. Техника безопасности при занятиях в спортзале.

Техническая подготовка (42 ч).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока(исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (20 ч).

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общефизическая подготовка (включена в каждое практическое занятие).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования и контрольные испытания (6 ч). Организация и проведение двусторонних игр. Участие в школьных турнирах. Выполнение контрольных нормативов по ОФП и технике владения мячом. Практика судейства. Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год(декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м 6х5м . на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Испытание на точность передачи через сетку.

Испытания на точность подач.

Испытания на точность нападающего удара.

Испытания в защитных действиях.

Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча(по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало реализации: сентябрь 2026 г.

Окончание реализации: май 2027 г.

Общее количество учебных недель: 36 недель.

Периодичность: 2 занятия в неделю.

Примечание: Даты проведения занятий корректируются педагогом с учетом расписания школы, праздничных дней и карантинных мероприятий.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации используются:

Словесные методы: объяснение, рассказ, разбор ошибок, команды.

Наглядные методы: показ техники педагогом, демонстрация видеоразборов профессиональных матчей, использование тактических схем (пиктограмм).

Практические методы: метод расчлененного и целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, метод круговой тренировки (на станциях).

Дидактические средства: карточки с тактическими схемами, свод правил игры, протоколы судейства.

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ / ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

Входная диагностика (сентябрь): оценка уровня физической подготовленности (бег 30м, прыжок в длину с места).

Текущий контроль: наблюдение за техникой выполнения элементов, участие в учебно-тренировочных играх.

Промежуточная аттестация (декабрь): тестирование точности передач и подач.

Итоговая аттестация (май): сдача контрольных нормативов, участие в итоговом турнире, оценка судейских навыков.

Оценочные материалы (Диагностические методики):

ОФП: Бег 30 м (сек); Прыжок в длину с места (см); Бег 6х5 м (челночный бег).

Техника: Испытание на точность верхней передачи через сетку (попадание в заданную зону) – 5 попыток; Испытание на точность нижней подачи (попадание в зоны 1, 5, 6) – 5 попыток.

Тактика: Выбор способа действия при приеме мяча (оценивается правильность выбора и качество приема в 10 игровых эпизодах).

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, обладающей навыками командного взаимодействия, дисциплинированности и культуры здорового образа жизни.

Формы проведения: спортивные праздники, турниры, встречи с известными спортсменами, экскурсии, тимбилдинги.

Календарный план воспитательной работы (на учебный год):

Сентябрь: Беседа «История олимпийского волейбола».

Октябрь: Турнир на призы «Осенний кубок школы» (с привлечением родителей).

Ноябрь: Мастер-класс «Азбука судейства».

Декабрь: Спортивно-развлекательное мероприятие «Новогодний микс».

Февраль: Урок мужества «Волейбол – игра сильных духом» (ко Дню защитника Отечества).

Март: Участие в муниципальных соревнованиях.

Апрель: День здоровья «Волейбольный марафон».

Май: Итоговое награждение, рефлексия «Мой путь в волейболе».

Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
2	3	4
Теория - 4ч		
Правила ТБ	Размеры площадки. Основные ошибки Техника безопасности.	Знать правила соревнований
Техническая подготовка – 42ч		
Техника приема и передача мяча. Игра Волейбол	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
Приём мяча двумя руками снизу	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь выполнять технические элементы
Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Комбинации из передвижений остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы

	без подач.	
Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра	Уметь выполнять технические элементы

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	без подач.	
Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы
Соревнование. Итоговое занятие	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач.	Уметь выполнять технические элементы

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение:

- Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (volleyservice.ru).
- Видеоуроки и разборы матчей на платформах YouTube / RuTube.
- Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования / учитель физической культуры, имеющий высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура и спорт» и прошедший повышение квалификации по организации дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал
- Сетка волейбольная – 2 шт.
- Мячи волейбольные (для игр и тренировок) – 5 шт.
- Мячи набивные (1 кг) – 5 шт.
- Гимнастические маты – 5 шт.
- Скакалки гимнастические – 5 шт.
- Свисток судейский, протоколы для записи результатов.
- Аптечка для оказания первой помощи.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

(Оформлено по ГОСТ Р 7.0.100-2018)

Для педагога:

1. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для вузов физической культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва : Физкультура и спорт, 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-224-04512-8. – Текст : непосредственный.

2. Железняк, Ю. Д. Волейбол: учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. В. Горбачев. – 12-е изд., стер. – Москва : Академия, 2020. – 512 с. – ISBN 978-5-7695-9888-3. – Текст : непосредственный.

3. Клещев, Е. Н. Волейбол: обучение и тренировка: учебное пособие / Е. Н. Клещев. – Москва : Физкультура и спорт, 2019. – 256 с. – Текст : непосредственный.

Для обучающихся и родителей: 4. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для общеобразовательных организаций / М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 207 с. – ISBN 978-5-09-022411-5. – Текст : непосредственный. 5. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2010. – 223 с. – ISBN 978-5-09-022412-2. – Текст : непосредственный. 6. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – Москва : Просвещение, 2011. – 238 с. – ISBN 978-5-09-025514-1. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы: 7. Всероссийская федерация волейбола : [официальный сайт]. – Москва. – URL: <https://volleyservice.ru> (дата обращения: 01.10.2026). – Текст : электронный.