

Отдел образования муниципального района Сосновоборский район Пензенской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 рабочего поселка Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 3
р. п. Сосновоборск
Протокол №1 от 28.08.2026 г.



СОГЛАСОВАНА
на заседании
Совета учреждения МБОУ СОШ № 3
р. п. Сосновоборск
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»

Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 2 года
Уровень освоения: базовый

Автор-составитель:
Бондарева Нелли Юрьевна,
педагог дополнительного образования

р. п. Сосновоборск
2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные и программные документы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановления главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20. Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Федерального Закона от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указа Президента РФ от 09.11.2022 N 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента РФ от 07.05.2024 N 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (2021 г.)

Модификация программы: программа составлена на основе программы «Волейбол», примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов. По форме обучения программа является очной, по степени авторства – модифицированной.

Направленность программы: данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и систем ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Новизна и актуальность программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы заключается в том, что она:

- формирует разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирует адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубляет изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивает творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создаёт основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирует понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта, оказания первой помощи при травмах;
- формирует привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствует коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- формирует устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- обобщает знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;

- формирует жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширяет двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирует навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Ведущей идеей программы является формирование устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по волейболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Развивается двигательная реакция на слуховые и зрительные сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических способностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Пройдя курс обучения по данной программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по волейболу от школьного до муниципального уровня.

Отличительные особенности программы:

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Педагогическая целесообразность представленной программы заключается в том, что образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (индивидуальный подбор нагрузки, скорости выполнения упражнений).

Психофизические особенности

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, — 13–16 лет с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группам здоровья. Наполняемость группы — до 20 человек.

Учащимся 13–16 лет характерен интенсивный рост: быстрые темпы роста трубчатых костей создают диспропорцию между длиной конечностей и развитием мышечно-связочного аппарата — повышается риск травм, требуется щадящая нагрузка и акцент на технике. Наиболее благоприятный период для развития силы у мальчиков — с 13–14 до 17–18 лет, у девочек — с 11–12 до 15–16 лет. Возраст благоприятен для развития скоростно-силовых качеств (особенно у мальчиков 14–16 лет), ловкости и быстроты реакции — ключевых навыков в волейболе. Учащиеся хорошо переносят короткие интенсивные нагрузки (как в волейболе), но хуже — длительную монотонную работу; оптимальны интервальные и игровые форматы. Идёт укрепление мышц и связок, в 12–15 лет кисть приобретает прочность, что позволяет отрабатывать точные элементы (передачи, приём, подачу), но осевые нагрузки на позвоночник и ударные нагрузки должны строго дозироваться. **Срок реализации программы и объём учебных часов:** 2 года (144 часа)

Первый год обучения – 72 часов.

Второй год обучения – 72 часов.

1.7. Формы обучения:

Форма обучения – очная, включающая тематические занятия, тренировочные занятия, тестирование, соревнования, самостоятельную работу. Формы организации занятий: индивидуальные, парные, групповые, командные.

Режим занятий:

1-ый год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа

2-ой год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа

Академический час равен 45 минутам.

Уровни освоения программы.

Программа однопрофильная, предполагает два уровня освоения:

- стартовый уровень (1 год обучения) - начальное разучивание техники; формирование потребности в систематических занятиях спортом; опережающее развитие таких физических качеств, как координационные способности, скоростные качества.

- базовый уровень (2 год обучения) - детализированное разучивание техники выполнения упражнений; формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; совершенствование координационных движений, группового взаимодействия.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

2.1. Цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- развивать умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- учить находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- научить организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей;
- формировать систему знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- обучить тактико-техническим приемам волейбола;
- сформировать систему знаний о мерах безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы у учащихся будут сформированы

Личностные результаты:

- коммуникативные и волевые качества, трудолюбие, взаимовыручка, спортивное поведение;
- готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; - умение управлять своими эмоциями;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей.

Метапредметные результаты:

- умение общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни; - навыки самоконтроля, самооценки;
- умение добывать новые знания и перерабатывать полученную информацию.

Предметные результаты:

По окончании **1 года обучения** учащийся будет **знать**:

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний;
- требования техники безопасности;
- характеристику техники командного игрового спорта, правила соревнований по волейболу;
- технику основных волейбольных ходов
- правила профилактики травматизма.

будет уметь:

- составлять режим дня;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

По окончании **2 года обучения** учащийся будет **знать**:

- историю развития волейбола в России;
- правила пользования спортивным инвентарём;
- гигиенические требования к одежде и обуви волейболиста.

будет уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений и упражнений специальной физической подготовки;
- применять изученные технические и тактические приемы;
- выполнять специальные подготовительные упражнения;
- решать тактические задачи в игровых ситуациях;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Способы проверки результатов освоения программы.

На протяжении обучения по программе осуществляется: *предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.*

В начале обучения по программе проводится *предварительная* диагностика с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей учащихся и определения их физических качеств (педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений).

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств учащихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовке, демонстрация технических приемов).

Промежуточный контроль. Проводится два раза в год (декабрь, май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения учащимися программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

Формы подведения итогов реализации программы.

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
2	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передачи над собой в круге без потерь	12
5	Подача (любая): из 6 попыток	4
6	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
7	Участие в соревнованиях	3-4 раза в год

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

3.1. Учебно-тематический план первого год обучения

№ п / п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	4	1	3	наблюдение, тренировка
3.	Передачи мяча в парах на месте и в движении.	4	1	3	наблюдение, тренировка
4.	Подача мяча.	4	-	4	наблюдение, тренировка
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	2	-	2	наблюдение тренировка
6.	Передачи, прием мяча.	4	1	3	тренировка
7.	Нижний приём мяча.	2	1	1	тренировка
8.	Игровое взаимодействие 2х2; 2х1.	4	-	4	наблюдение, тренировка
9.	Совершенствование стоек и передвижений игрока.	2	-	2	тренировка
10.	Отработка приёмов передачи мяча.	4	-	4	тренировка
11.	Передач мяча после передвижения.	2	-	2	тренировка
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	-	4	тренировка
13.	Сочетание приемов перемещений.	4	-	2	тренировка

14.	Передачи мяча	6	1	5	тренировка
15.	Приём мяча.	4	1	3	тренировка
16.	Общефизическая подготовка.	4	-	4	Тестирование
17.	Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.	4	1	3	наблюдение, тренировка
18.	Расстановка игроков на площадке.	2	1	1	наблюдение, тренировка
19.	Передача мяча.	2	-	2	тренировка
20.	Упражнения с мячом в парах.	4	-	4	наблюдение, тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	тестирование
	Итого:	72	10	62	

3.2. Содержание учебно-тематического плана первого год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила судейства.

Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

Контроль: опрос.

Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Теория. Значение физической подготовки волейболистов. Техника выполнения упражнений.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 3. Передачи мяча в парах на месте и в движении.

Теория. Общее понятие о командных игровых видах спорта.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. подача мяча. Учебная игра.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 4. подача мяча.

Практика. Обучение технике подачи мяча в парах на месте.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после отскока от стенки. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с мячом.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 6. Передача, прием мяча.

Теория: Терминология.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Контроль: тренировка

Тема 7. Нижний приём мяча.

Теория: Техника нападения, техника защиты.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х1. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

Контроль: тренировка

Тема 8. Игровое взаимодействие 2х2; 2х1.

Практика. Обучение нападающему удару. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 9. Совершенствование стоек и передвижений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Контроль: тренировка.

Тема 10. Отработка приемов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. Игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Игра в волейбол.

Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 11. Передачи мяча после передвижения.

Практика. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Игра с элементами волейбола. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Контроль: тренировка.

Тема 13. Сочетание приемов перемещений.

Практика. Бег, остановка, поворот, прыжки. Чередование передач над собой (до 4 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Контроль: тренировка.

Тема 14. Передачи мяча.

Теория: Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. Учебная игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, ускорением, скачком, прыжком. Передачи в парах. Учебная игра. ОРУ.

Передачи двумя сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра. Учебная игра.

Контроль: тренировка.

Тема 15. Приём мяча.

Теория: Техника игры, ее характеристика.

Практика. Приём двумя руками снизу после передвижения, стоя на месте. Нападающий удар. Игра.

Приём – передача через сетку. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи мяча в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Контроль: тренировка

Тема 16. Общефизическая подготовка.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

Контроль: тренировка.

Тема 17. Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарём.

Практика. Подача мяча - нижняя прямая, верхняя. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Теория. Морально-волевой облик спортсмена.

Практика. Пионербол с элементами волейбола на счёт.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 19. Передача мяча.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. Игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.

Чередование различных передач в парах. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 20. Упражнения с мячом в парах.

Практика. Передачи и подачи мяча. Игра в волейбол.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

Контроль: тестирование.

№ п/ п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	опрос
2.	Совершенствование скоростных качеств.	4	1	3	наблюдение, тренировка
3.	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	4	1	3	наблюдение тренировка
4.	Верхняя прямая подача мяча.	4	-	4	наблюдение тренировка
5.	Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.	2	-	2	наблюдение тренировка
6.	Передачи, прием мяча.	4	1	3	тренировка
7.	Нижний приём мяча.	4	1	1	тренировка
8.	Игровые взаимодействия 3 x 1; 5 x 1.	4	1	3	наблюдение
9.	Совершенствование стоек и перемещений игрока.	1	-	1	тренировка
10.	Совершенствование приёмов передачи мяча.	4	-	4	тренировка
11.	Передачи мяча после перемещения.	2	-	2	тренировка
12.	Передачи мяча после накидывания партнёром.	4	-	4	тренировка
13.	Сочетание приемов перемещений.	2	-	2	тренировка
14.	Передачи мяча	4	1	3	тренировка
15.	Приём мяча.	6	1	5	тренировка
16.	Общefизическая подготовка.	6	2	4	тестирование
17.	Подача мяча - верхняя прямая, подача в прыжке.	2	-	2	наблюдение тренировка
18.	Расстановка игроков на площадке.	2	1	1	наблюдение тренировка
19.	Передача мяча.	4	1	3	тренировка

20.	Упражнения с мячом в парах и тройках.	4	1	3	наблюдение, тестирование
21.	Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.	4	-	4	тестирование
		72	14	58	

Содержание учебно-тематического плана второго год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Разметка, правила соревнований.

Практика. Общие развивающие упражнения. Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ. Правила игры в «Волейбол». Игра в «Пионербол».

Контроль: опрос

Тема 2. Совершенствование скоростных качеств.

Теория. Характеристика сильнейших национальных команд.

Практика. Совершенствование элементов игры. Работа в парах. Передача, прием мяча. Эстафеты с различными мячами. Учебная игра.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 3. Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.

Теория. Профилактика травматизма.

Практика. Учебная игра. Передачи, прием мяча в парах через сетку. Подача мяча.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 4. Верхняя прямая подача мяча.

Практика. Совершенствование техники подачи мяча в парах на месте.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 5. Индивидуальные действия по приему мяча от стенки.

Практика. Прием мяча после подачи. Игровые действия. Совершенствование стоек и передвижений игрока. Эстафеты с набивным мячом.

Учебная игра. Передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Эстафета с мячом.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 6. Передачи, прием мяча.

Теория. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении.

Практика. Развитие ловкости, координации. Передачи мяча через сетку в парах на месте и в движении. Эстафета.

Упражнения на развитие ловкости, координации. Учебная игра. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.

Контроль: тренировка.

Тема 7. Нижний приём мяча.

Теория. Техника стоек, перемещений волейболиста в защите.

Практика. Упражнения на координацию, ловкость. Учебная игра. Прием мяча, отраженного стенкой. Прием мяча, отраженного от сетки. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.

Учебная игра 2х2 через сетку. Верхняя прямая подача.

Игровые действия 2х1. Прием мяча после подачи. Беговые, прыжковые упражнения.

Контроль: тренировка.

Тема 8. Игровые взаимодействия 3 х 1; 5 х 1.

Теория. Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Практика. Изучение нападающего удара. Правила игры. Совершенствование передвижений и стоек игроков. Учебная игра.

Контроль: наблюдение.

Тема 9. Совершенствование стоек и перемещений игрока.

Практика. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Передачи после передвижения. Верхняя подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.

Контроль: тренировка.

Тема 10. Совершенствование приёмов передачи мяча.

Практика. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к сетке. Верхняя подача мяча. П/игра.

Передача, блокирование мяча двумя руками стоя лицом к сетке. Верхняя подача мяча. П/игра.

Прыжковые упражнения, упражнения с набивным мячом, упражнения на мышцы брюшного пресса и спины. Игра в волейбол 6х6.

Передачи мяча в стену на точность. Прием мяча двумя снизу. Игра в волейбол.

Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 11. Передачи мяча после передвижения.

Практика. Подача мяча. Прием мяча после подачи. Передачи после передвижения. Блокирование мяча. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 12. Передачи мяча после накидывания партнёром.

Практика. Прием мяча с подачи. Двусторонняя игра. Передачи мяча после накидывания партнёром. Прием мяча с подачи. Учебная игра.

Контроль:

Тема 13. Сочетание приемов перемещений

Практика. Бег, остановки, повороты, прыжки. Чередование передач над собой (до 10 раз). Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.

Контроль: тренировка.

Тема 14. Передачи мяча.

Теория. Техника передачи двумя сверху, вперед.

Практика. Передачи мяча в движении над собой. Чередование передач. Подача мяча. П/игра.

Передачи мяча через сетку (передача-ловля-передача). Учебная игра. Чередование передач. Эстафеты с элементами волейбола. Учебная игра.

Передвижения: приставным шагом, двойным шагом, скачком, прыжком. Передачи в парах. П/игра. ОРУ.

Передачи двумя сверху после передвижения. Прием мяча снизу двумя руками. Подача мяча. Учебная игра.

Передачи двумя руками сверху в прыжке. Упражнения с набивным мячом. Двусторонняя игра.

Контроль: тренировка.

Тема 15. Приём мяча.

Теория. Тренировка.

Практика. Приём двумя руками снизу после перемещения, стоя на месте. Нападающий удар. П/игра.

Приём – передача через сетку с ловлей мяча. Игра в парах через сетку на счёт. Командная игра через сетку на счёт.

Прием мяча сверху и снизу. Передачи в движении. Игра в волейбол.

Передачи мяча сверху и снизу в парах, в тройках со сменой мест. Двусторонняя игра.

Контроль: тренировка.

Тема 16. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника нижних подач.

Практика. Общефизическая подготовка. Эстафеты. Игра.

Контроль: тестирование.

Тема 17. Поддача мяча - верхняя прямая, поддача в прыжке.

Практика. Поддача мяча - верхняя прямая, поддача в прыжке. Передача мяча сверху на точность. Игра в волейбол.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 18. Расстановка игроков на площадке.

Теория. Остановки: скачком, шагом.

Практика. Расстановка на площадке. Страховка «углом вперед». Пионербол с элементами волейбола на счёт.

Контроль: наблюдение, тренировка.

Тема 19. Передача мяча.

Теория. Техника передачи двумя сверху.

Практика. Передачи в парах. Отработка точности передач. Чередование передач. Эстафеты.

Передачи в движении. Передачи на дальность. Чередование передач. П/игра.

Передачи двумя сверху и снизу на высоту. Упражнения с набивными мячами.

Чередование различных передач в парах. Игра в волейбол.

Контроль: тренировка.

Тема 20. Упражнения с мячом в парах и тройках.

Теория. Методика обучения технике нижних подач.

Практика. Поддачи мяча: верхняя прямая и поддача в прыжке. Игра в волейбол.

Контроль: наблюдение, тестирование.

Тема 21. Контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности.

Практика. Выполнение тестов.

Контроль: тестирование.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- учащиеся будут проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- учащиеся демонстрируют морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- учащиеся демонстрируют умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и умеют их исправлять;
- учащиеся умеют организовать самостоятельные занятия волейболом, а также с группой товарищей.

Предметные результаты:

- у учащихся сформирована система знаний о физических качествах и правилах их тестирования;
- учащиеся овладеют тактико-техническими приемам баскетбола;

- учащиеся знают и выполняют правила профилактики травматизма на занятиях по волейболу.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения: Стартовый уровень	1.09.2026	31.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год обучения: Базовый уровень	1.09.2027	31.05.2028	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Учебно-практическое оборудование:

- барьер легкоатлетический 5 шт.;
- мяч набивной (медицинбол) 5 шт.;
- фишки (конусы) 10 шт.;
- скакалка 10 шт.;
- насос для накачивания мечей в комплекте с иглами 1 шт.;
- стойка для обводки 5 шт.;
- сетка волейбольная со стойками 1 шт.;
- мяч волейбольный 10 шт.;
- секундомер 1 шт.

Технические средства обучения:

- мультимедийный компьютер;
- мультимедиапроектор;
- экран.

6.2. Информационное обеспечение (интернет-ресурсы):

- видеоролики;
- РФВ (российская федерация волейбола) <https://russiavolley.ru/>;
- учительский портал <http://www.uchportal.ru/>;
- открытый класс. Сетевые образовательные сообщества <http://www.openclass.ru/>

6.3. Кадровое обеспечение.

Программа может быть реализована при условии работы преподавателя, имеющего специальное физкультурное и педагогическое образование.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Формы аттестации.

В процессе обучения систематически ведется учет подготовленности путем:

- опроса обучающихся по пройденному материалу;
- наблюдения за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований;
- контроля соблюдения техники безопасности;
- привлечения обучающихся к судейству соревнований школьного уровня;
- выполнение контрольных упражнений (тестирование уровня физической подготовленности, технической подготовленности);
- результаты соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, муниципального уровней.

7.2. Оценочные материалы.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

№	Контрольные нормативы	Кол-во раз
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	12
6	Подача (любая): из 6 попыток	4

8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
---	---	---

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Методические материалы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Методы педагогического контроля:

- 1) педагогическое наблюдение;
- 2) объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований;
- 3) беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, в учебе.

Метод педагогического наблюдения используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения учителя - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки применяется для оценки качественных сдвигов у занимающихся. Он осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях.

В основе организации занятий по программе лежат следующие принципы: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

При организации занятий используются следующие технологии:

информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов; использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом;

здоровьесберегающие технологии– соблюдение санитарно-гигиенических норм (световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний;

технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции;

технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), по гендерному признаку, физического развития и физической подготовленности;

игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышения мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования);

групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988 год.
2. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.
3. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурноспортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина.
5. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
6. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
7. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.

8.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

Для учащихся и родителей:

- 1.Клещев Ю.Н., Фурманова А.Г. Юнный волейболист. М., ФиС, 1979. Начальная подготовка юного спортсмена. М., ФиС, 1966.
- 2.Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. 1991.
- 3.Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! М., Аркти, 2000.
- 4.Жуков М.Н. Подвижные игры. М.: Академия, 2000.
- 5.Ивойлов А.В. Волейбол для всех. М., 1987.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 215172706138648166104511884305433946383875797448

Владелец Столярова Ольга Владимировна

Действителен с 25.09.2026 по 25.09.2027