Утверждаю
Директор МКОУ
Леснополянская СОШ

Кирина Н.Л.
Приказ № 1 от 27.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

"ВОЛЕЙБОЛ"

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Чумак Сергей Александрович
Учитель МКОУ Леснополянская СОШ
I квалификационной категории

Оглавление

Раздел№1«Комплекс основных характеристик программы» 3
1.1.Пояснительнаязаписка……... 3
1.2.Цельизадачипрограммы…… 4
1.3.Содержаниепрограммы …….. 4
1.4.Планируемыерезультаты…… 4
Раздел№2«Комплекс организационно-педагогических условий» 5
2.1.Учебныйплан……... 5
2.2.Календарныйучебныйграфик……... 6
2.3.Рабочиепрограммы……. 6
2.4.Методическиематериалы ……... 6
Раздел№3«Комплекс форм аттестации» 7
3.1.Формы аттестации ……... 7
3.2.Оценочныематериалы …… 7
Список литературы…… 11
Приложение…… 12

Раздел№1«Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» - ***физкультурно-спортивной направленности*** носит индивидуальный и групповой характер обучения.

Новизна программы. Особенностью данной программы является упор на изучение новейших технических приёмов, тактических действий и современных методик, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостьюивыносливостью.Эмоциональныенапряжения,испытываемыевовремя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Даннаяпрограммаразработана***длядетей11-17лет***.

Формы обучения:

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Режимзанятий:среда:15:00-15:45,пятница:15:00-15:45 Продолжительность одного занятия 45 минут.

Срокреализациипрограммы:1год(72часа)

***Наполняемостьучебнойгруппы*:**Минимальноеколичествообучающихсявгруппе 10-15 чел.

***Формыпроведениязанятий*:** Тренировочныезанятия,беседы,соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Целиизадачипрограммы

Цель: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Задачи:

***1.* Обучающиезадачи:**

- Обучениетехникиприемовипередач мяча.
- Обучениеосновнымиприемамитехникиитактикиигры.

2. Развивающиезадачи:

- Формированиенавыковсотрудничествавтренировочных,игровыхситуациях
- Развитиеосновныхфизическихкачеств:силы,быстроты,выносливости, координациии гибкости;
- Формированиеузанимающихсянеобходимыхтеоретическихзнанийвобласти физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательныезадачи:

- Формированиеузанимающихсяустойчивогоинтересакзанятиямволейбола;
- Воспитаниеморальныхиволевыхкачеств;
- Развитиечувстваколлективизма.

Содержаниепрограммы

Вводноезанятие

Теория: История возникновения и развития волейбола. Современное состояние волейбола. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общаяфизическаяподготовка.

Теория:ЗначениеОФПвподготовкеволейболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, баскетбол.

Специальнаяфизическая подготовка.

Теория: ЗначениеСФПв подготовкеволейболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническаяподготовка.

Теория:Значениетехническойподготовкивволейболе.

Практика: Стойки. Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху). Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия (блоки, страховки).

Тактическаяподготовка.

Теория:Правилаигрывволейбол.Значениетактическойподготовкивволейболе.

Практика: Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча.

Итоговоезанятие

Практика:Итоговаядиагностика.Проведениеигр.

Планируемыерезультаты

Учащийсянаучится:

Знать: основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде; методы тестирования при занятиях волейбола; правила игры в волейбол и судейства.

Уметь: выполнять программные требования по видам подготовки; владетьосновами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

Календарныйучебныйграфик

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Начало учебного года – 1 сентября

Окончаниеучебногогода-31мая2022года

Продолжительность учебного года:

5-11класс–34учебныенедели

Системаорганизацииучебногогода:

5-11 классы–четверть

Продолжительностьучебныхчетвертей:

1 четверть–9недель

2 четверть–8недель

3 четверть–11недель;

4 четверть–8недель

Продолжительностьканикул:

Осенние – 7 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние–7календарныхдней Летние

– не менее 14 недель

Срокипроведенияпромежуточнойаттестации:

последние2учебныенеделиучебногогода.

Рабочие программы

Рабочая программа учебного курса обеспечивает достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол».

Рабочаяпрограммаучебногокурсасодержит:

1) учебно-тематическийпланпокурсу;

2) содержаниекурса.

Полное изложение рабочей программы учебного курса, предусмотренного при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»приведено в Приложении.

Методическиематериалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программафизкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1) Федеральный закон РФ № 273-ФЗ«Об образовании в Российской Федерации»(статьи 2 (9), 10 (6), 12, 55, 75);

2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 07.11.2018 № 196;

3) Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

4) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержаниюиорганизациирежимаработыобразовательныхорганизаций

дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);
5) приказом Министерстваобразованияи науки РоссийскойФедерацииот 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий:групповаясорганизацией индивидуальныхформ работывнутри группы, в парах, подгрупповая

М*атериально-техническиеусловия*реализациипрограммы:

1. Сеткаволейбольная-1 шт.
2. Гимнастическиестенки 1шт.
3. Гимнастическиескамейки–1шт.
4. Гимнастическиематы -6 шт.
5. Скакалки -5шт.
6. Мячи баскетбольные-10шт.
7. Мячиволейбольные-10шт.
8. Рулетка-1штуки.

Раздел№3«Комплексформ аттестации»

Формыаттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Онапредусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы иметодов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокаяступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства муниципальных соревнований.

Оценочныематериалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возрастлет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
I.Передача мяча	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния3м(кол-вораз)	11 12 13 14	4 7 9 12	3 5 6 9	2 3 4 5	1 1 2 3	4 6 7 9	3 4 5 7	2 3 3 4	1 1 2 3
	2.Передача мяча двумярукамисверхус собственного набрасывания из зоны 6вкольцодиаметром 1м,установленноев зоне3(10попыток)	11 12	3 5	2 4	1 2	0 1	3 4	2 3	1 2	0 1
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сеткув квадрат3х3 м,ра сположенныйвзоне 6;мячпредварительно переданиззоны3(10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачимячаиз зоны5(10попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2

	5.Передача мяча двумя руками сверхув прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3м,расположенный у лицевой линии в зоне 6, спредвари тельной передачимячаиз	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	зоны3(10попыток)									
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачимячаиз зоны6(10попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7.Передача мяча двумя руками сверхув прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачимячаиз зоны3(10попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подачамяча	1.Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2.Нижняя прямая подача на точность(по 5попытоквлевую иправуюполовину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2

	4.Верхняя прямая подача на точность(по 5попытоквлевую иправуюполовину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5.Верхняя прямая подача на точность по заданию(по5 попытоквлевуюи правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6.Верхняя боковая	15	5	4	2	1	4	3	2	1
	подача в пределы площадки (10 попыток)	16 17	7 8	6 7	4 5	2 3	5 6	3 5	2 3	1 2
Технический прием	**Контрольные упражнения**	**Возрастлет**	**Оценка**							
			мальчики				**девочки**			
			высокий	**Выше**	**средний**	**низкий**	**высокий**	**Выше**	**средний**	**низкий**
III.Нападающий удар	1.Прямойнападающий удариз зоны 4 в пределы площадкиспередачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2.Нападающий удариз зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны1и5)спередачииз зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3.Прямойнападающий удариз зоны 4 на силу впределыплощадкис передачииззоны3 (10попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
IV.Блокирование	1.Блокирование нападающегоудараиз зоны 4 в зону 5 (10попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1

	2.Блокирование нападающегоудараиз зоны 2 в зону 1 (10попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 5 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
	3.Блокирование нападающего удараиз зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3	1 1 1

Списоклитературы

1. Железняка Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивнойподготовкиповидуспорта«Волейбол»(спортивныедисциплины «Волейбол»и«Пляжныйволейбол»)./Подобщейредакцией–М.:2016.–210с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н.Слупский «Волейбол в школе»,Москва,«Просвещение», 1989.
3. КозыреваЛ.«Волейбол». Азбукаспорта. М.:«ФКиС»,2003г.
4. ЛяхВ.И.идр.«Физическаякультура».Учебникдляучащихся10-11классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. ФурмановА.Г.«Начальноеобучениеволейболистов».Минск,«Беларусь»,1976

Учебно-тематическийпланпокурсу «Волейбол»

№ занятия	Темазанятия	Кол-во часов
1	Гигиенаспортсмена.Правиласоревнований.Учебно-тренировочная игра.	1
2	Приеммячаснизу,передачасверху.Учебно-тренировочнаяигра.	1
3	Приемипередачамячасверху. Учебно-тренировочная игра.	1
4	Нижняяпрямаяподача.Приемснизу.Учебно-тренировочная игра.	1
5	Передачамячав парахсверху.Передачамячавпарахснизу.Учебно-тренировочнаяигра.	1
6	Верхняяпрямаяподача, боковаяподача, приемподачи. Учебно-тренировочнаяигра.	1
7	Ходьба,бег.Передачамячасверху, двумярукамивверх,вперед,над собой.Учебно-тренировочнаяигра.	1
8	Приеммячасверхудвумяруками. Нижняяпрямаяподача. Учебно-тренировочнаяигра.	1
9	Приеммячаснизудвумя руками.Отбиваниемячачерезсеткустоя и впрыжке.Учебно-тренировочнаяигра.	1
10	Остановкашагом,прыжком,скачок.Передачасверхудвумя руками свыпадомвсторону.Учебно-тренировочнаяигра.	1
11	Передачамячасверхудвумярукамиизглубиныплощадки. Прямой нападающийудар.Учебно-тренировочнаяигра.	1
12	Сочетаниеспособовперемещения.Нижняябоковаяподача.Учебно-тренировочнаяигра.	1
13	Падениеиперекаты послепадения. Приеммячасверхудвумя рукамиспадениемвсторону.Учебно-тренировочнаяигра.	1
14	ОФП.Верхняяпрямаяподача.Учебно-тренировочнаяигра.	1
15	Передачамячаснизудвумяруками.Прямойнападающийудар сильнейшейрукой.Учебно-тренировочнаяигра.	1
16	Передачамячаоднойрукойсверху,имитациянападающегоудара. Учебно-тренировочнаяигра.	1
17	Приемснизудвумяруками спадением.Одиночное блокирование.	1

	Учебно-тренировочнаяигра.	
18	Выборместадлявыполненияворойпередачи.Нападающийударс переводом.Учебно-тренировочнаяигра.	1
19	Чередованиеспособовпередачимяча.Блокированиеударовсзадней линии.Учебно-тренировочнаяигра.	1
20	Чередованиеспособовприемамяча.Имитациянападающегоудара. Учебно-тренировочнаяигра.	1
21	ОФП.Чередованиеспособовподач.Взаимодействиеигроков переднейлинии.Учебно-тренировочнаяигра.	1
22	СФП.Выборместадлявыполненияудара.Групповое блокирование. Учебно-тренировочнаяигра.	1
23	Чередованиеспособовприемамяча. Подачамячанаигрока, слабо владеющегоприемом.Учебно-тренировочнаяигра.	1
24	Передачамячасверхудвумя руками,стояспинойкнаправлению передачи.Учебно-тренировочнаяигра.	1
25	Приеммячаснизудвумяруками.Нападающийудар сильнейшей рукой.Учебно-тренировочнаяигра.	1
26	Чередованиеспособовприемамяча.Одиночноеблокирование. Групповоеблокирование.Учебно-тренировочнаяигра.	1
27	Выборспособаприемамячаотнападающегоудара. Страховка. Выборместаприприемеподачи. Учебно-тренировочнаяигра.	1
28	Приеммячаснизуоднойрукой.Чередованиеспособовнападающего удара.Учебно-тренировочнаяигра.	1
29	Передачамячаоднойрукойсверху.Нападающийударспереводом вправо.Учебно-тренировочнаяигра.	1
30	Передачимяча,различныеповысоте.Нападающийударпосле остановки.Учебно-тренировочнаяигра.	1
31	Передачимяча,различныепорасстоянию.Нападающий ударпосле прыжкасместа. Учебно-тренировочнаяигра.	1
32	Чередованиеспособовприемамяча.Одиночноеблокирование. Групповоеблокирование.Учебно-тренировочнаяигра.	1
33	Учебно-тренировочнаяигра.	1
34	Учебно-тренировочнаяигра.	1
	Итого:	**34**