

**Управление образования администрации  
Кольчугинского района Владимирской области**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №2»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2025г.  
Протокол №   1  

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа № 2»  
от «29» августа 2025г. № 295

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
"Волейбол"

Возраст обучающихся: 11 -17 лет

Срок реализации: 1 года

(стартовый уровень)

Автор-составитель:

Рожко Людмила Сергеевна,  
учитель физической культуры

г. Кольчутино, 2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (модифицированная) разработана в соответствии с учётом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципальное Положение о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положение МБОУ «Средняя школа №2» «О составлении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы».

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень (-ни) реализации программы** – *стартовый*.

## **1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Волейбол является одним из наиболее популярных и доступных видов спорта, способствующих комплексному физическому развитию, формированию навыков командного взаимодействия и здорового образа жизни. В условиях гиподинамии и возрастающей у детей 11-16 лет учебной нагрузки программа «Волейбольный старт» предлагает активную, социально приемлемую форму досуга, направленную на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и создание благоприятной среды для общения сверстников.

## 2. НОВИЗНА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

- **Интеграция ранней профориентации:** В программу включены элементы, знакомящие обучающихся со спортивными профессиями (тренер, судья, спортивный журналист, менеджер), что расширяет их представление о возможностях самореализации в сфере физической культуры и спорта.
- **Акцент на игровую практику и мотивацию:** На ознакомительном уровне минимизирована «сухая» отработка элементов. Основной упор делается на обучение через игру, игровые упражнения и участие в упрощенных соревнованиях, что поддерживает интерес и вовлеченность.
- **Гибкость и адаптивность:** Программа рассчитана на разный уровень исходной физической подготовки детей в возрасте 11-16 лет, что позволяет осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в рамках одной группы.

## 3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСОБРАЗНОСТЬ

Программа обеспечивает целостный педагогический процесс, направленный не только на развитие физических качеств и освоение технических элементов волейбола, но и на воспитание личностных качеств: ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности, умения ставить и достигать цели. Групповая форма работы способствует социализации, формированию коммуникативных навыков и чувства принадлежности к коллективу.

## 4. РАННЯЯ ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

Реализуется через:

1. **Теоретические блоки:** Беседы о профессиях в спортивной индустрии.
2. **Практические пробы:** Выполнение роли капитана, помощника тренера в организации разминки, судьи на линии или секретаря во время контрольных игр.
3. **Встречи и медиа:** Просмотр и обсуждение профессиональных матчей с точки зрения организации, работы тренерского штаба и судейской бригады.

## 5. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

1 учебный год (9 месяцев).

## 6. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

- **Возраст:** 11-16 лет.
- **Психолого-педагогические особенности:** У детей данной возрастной категории активно развивается логическое мышление, самосознание, потребность в социальном признании и общении со сверстниками. Занятия в спортивной секции удовлетворяют потребность в двигательной активности, принадлежности к группе и самоутверждении через достижение спортивных результатов. Программа учитывает возможные различия в темпе физиологического развития у подростков.

## 7. РЕЖИМ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

- **Периодичность:** 1 раз в неделю.

- Продолжительность одного занятия: 2 академических часа по 40 минут (80 минут с перерывом).
- Общее количество часов в год: 68 часов.

## **8. КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЪЕДИНЕНИИ, ИХ ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ**

- Оптимальное количество: 12-15 человек.
- Возрастная категория: разновозрастная группа 11-16 лет.

## **9. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Очная.

## **10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- **Формы реализации:** Групповая, индивидуальная, фронтальная.
- **Организационные формы обучения:** Теоретические беседы, практические тренировки, игровые занятия, контрольные игры, соревнования (внутригрупповые), беседы по профориентации.

## **11. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Формирование устойчивого интереса к волейболу и здоровому образу жизни через овладение основами игры и развитие физических качеств.

**Задачи:**

- **Личностные (воспитательные):**
  - Воспитывать дисциплинированность, ответственность, коллективизм.
  - Формировать навыки взаимопомощи и уважительного отношения к партнерам и соперникам.
  - Содействовать развитию волевых качеств, умению преодолевать трудности.
- **Метапредметные (развивающие):**
  - Развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.
  - Развивать тактическое мышление, способность быстро принимать решения.
  - Формировать основы самоконтроля и самоанализа своих действий.
- **Предметные (обучающие):**
  - Обучить основным техническим приемам волейбола (стойки, перемещения, передача, подача, нападающий удар (ознакомительно), прием мяча).
  - Дать представление об основных правилах игры и простейших тактических комбинациях.
  - Способствовать развитию физических качеств, специфичных для волейбола (ловкость, скорость реакции, координация, прыгучесть).

## **12. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **12.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название темы раздела,	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводный раздел</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Беседа-опрос, тестирование ОФП
1.1	Введение в программу. Техника безопасности. История и развитие волейбола.	2	2	0	
1.2	Общая физическая подготовка (ОФП). Врачебный контроль.	2	0	2	
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики волейбола</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	Контрольные упражнения, учебная игра
2.1	Стойки, перемещения. Работа ног.	8	1	7	
2.2	Верхняя и нижняя передача мяча.	12	1	11	
2.3	Нижняя и верхняя подача мяча.	10	1	9	
2.4	Прием мяча снизу (с подачи).	10	1	9	
2.5	Ознакомление с нападающим ударом.	6	1	5	
2.6	Тактика игры: расстановка, зоны, простейшие комбинации.	6	2	4	
2.7	Правила игры. Профессии в волейболе (судья, тренер, статист).	4	1	3 (игровая практика с элементами судейства)	
<b>3</b>	<b>Контрольные испытания и итоговая аттестация</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	Контрольные нормативы, турнир

3.1	Контроль ОФП и СФП. Контроль технических приемов.	4	0	4	
3.2	Итоговый турнир внутри группы.	4	0	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

## 12.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### Раздел 1. Вводный раздел

- **Теория (2 ч):** Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при работе с инвентарем. Краткая история волейбола, его роль в мировом спорте. Основные правила (сетка, счет, зоны).
- **Практика (2 ч):** Общая физическая подготовка (бег, ОРУ, подвижные игры). Первичное тестирование уровня физической подготовки.
- **Контроль:** Устный опрос по ТБ. Фиксация результатов тестирования ОФП.

### Раздел 2. Основы техники и тактики волейбола

- **Тема 2.1. Стойки, перемещения.**
  - Теория (1 ч): Значение готовности и быстроты перемещения.
  - Практика (7 ч): Имитационные упражнения, перемещения приставными шагами, скрестным шагом, выпадами, в полуприседе. Подвижные игры на перемещение.
- **Тема 2.2. Верхняя и нижняя передача мяча.**
  - Теория (1 ч): Точка контакта, работа ног и кистей.
  - Практика (11 ч): Передача над собой, в стену, в паре, в треугольнике. Передачи после перемещения.
- **Тема 2.3. Подача мяча.**
  - Теория (1 ч): Тактическое значение подачи. Виды подач.
  - Практика (9 ч): Нижняя прямая подача (основной акцент). Верхняя прямая подача (ознакомительно). Подача на точность.
- **Тема 2.4. Прием мяча снизу.**
  - Теория (1 ч): Значение надежного приема. Исходное положение.
  - Практика (9 ч): Прием мяча, наброшенного партнером. Прием нижней подачи в парах, тройках.
- **Тема 2.5. Ознакомление с нападающим ударом.**
  - Теория (1 ч): Фазы разбега, прыжка, удара, приземления.
  - Практика (5 ч): Имитация удара. Бросок теннисного мяча через сетку. Удар по мячу на амортизаторах или в держателе.
- **Тема 2.6. Тактика игры.**
  - Теория (2 ч): Расстановка игроков (зоны 1-6). Понятие о первой и второй передаче. Роль связующего.
  - Практика (4 ч): Упражнения на взаимодействие в парах, тройках (прием-передача). Учебные игры 3 на 3, 4 на 4.
- **Тема 2.7. Правила и профорентация.**
  - Теория (1 ч): Изучение основных правил. Беседа: «Кто делает игру: игроки, тренер, судьи, организаторы?».

- Практика (3 ч): Учебная игра с упрощенными правилами, где учащиеся по очереди выполняют функции судьи на линии, секретаря.
- **Контроль:** Поэтапная сдача контрольных упражнений по техническим элементам. Наблюдение за участием в учебных играх.

### **Раздел 3. Контрольные испытания и итоговая аттестация**

- **Теория:** Не предусмотрена.
- **Практика (8 ч):** Проведение контрольных испытаний по ОФП/СФП (челночный бег, прыжок в длину с места и др.) и техническим приемам (количество точных подач, передач в цель). Организация и проведение итогового турнира внутри группы по круговой системе.
- **Контроль:** Фиксация результатов в протоколах. Определение динамики развития. Награждение победителей и самых активных участников турнира.

## **13. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- **Личностные:**
  - Проявление дисциплинированности и трудолюбия на тренировках.
  - Умение конструктивно взаимодействовать со сверстниками в условиях совместной игровой деятельности.
  - Сформированное положительное отношение к здоровому образу жизни.
- **Метапредметные:**
  - Умение принимать коллективные решения для достижения общей цели в игре.
  - Способность адекватно оценивать свои силы и выстраивать дальнейшую траекторию спортивного развития.
  - Приобретение начального опыта в организации элементарной спортивной деятельности (судья, капитан).
- **Предметные:**
  - Знание и соблюдение основных правил волейбола.
  - Владение основами техники стоек, перемещений, верхней и нижней передачи, нижней подачи, приема мяча снизу.
  - Умение участвовать в учебной двусторонней игре, применяя изученные элементы.
  - Положительная динамика в развитии основных физических качеств (координация, быстрота, ловкость).

## **14. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **14.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

- Начало обучения: сентябрь.
- Окончание обучения: май.
- Периоды аттестации: декабрь (промежуточная - контроль элементов), май (итоговая).
- Каникулы: в соответствии с общешкольным расписанием.

### **14.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- **Материально-техническое обеспечение:** Спортивный зал с разметкой, волейбольная сетка и стойки, волейбольные мячи (по 1 на 2-3 чел.), набивные мячи, скакалки, гимнастические маты, свисток, секундомер, рулетка.

- **Учебно-методическое обеспечение:** Разработанные конспекты занятий, картотека подвижных игр и упражнений, видеоматериалы с выполнениями технических элементов.
- **Информационное обеспечение:** Использование интернет-ресурсов для демонстрации видеороликов, правил игры. Информационный стенд о ходе реализации программы.
- **Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования, имеющий образование в области ФКиС или прошедший соответствующую переподготовку.

### 14.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- **Стартовая (входная):** Тестирование ОФП (сентябрь).
- **Промежуточная:** Контрольные упражнения по техническим элементам (декабрь).
- **Итоговая:** Контрольные нормативы + участие в итоговом турнире (май).

### 14.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Протокол тестирования физических качеств:

1. Челночный бег 3x10 м (сек).
2. Прыжок в длину с места (см).
3. Подтягивание (мальчики)/ сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки) (кол-во раз).
4. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы (м).

#### Карточка контроля технической подготовленности:

ФИО	Верхняя передача в стену (кол-во за 30 сек)	Нижняя подача в зону (из 5 попыток)	Прием подачи (качество из 5 попыток*)
Иванов А.	15	3	2 стабильно, 1 ошибка
...	...	...	...
*Качество приема: Отличный прием (мяч доведен до связующего) / Стабильный прием (мяч остается в игре) / Ошибка.			

**Критерии оценки участия в итоговом турнире:** Активность, умение применять технические приемы в игре, понимание тактических задач, командное взаимодействие, дисциплина.

### 15. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ЗА ПОСЛЕДНИЕ 5 ЛЕТ)

1. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Авт.-сост. А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Советский спорт, 2020. – 112 с.
2. Железняк Ю.Д., Чачин А.В. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. – М.: Спорт, 2021. – 200 с.
3. Кунянский В.А. Волейбол: теория и методика обучения базовым техническим приемам. – М.: Человек, 2019. – 144 с.



4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. – М.: Проспект, 2022. – 176 с.

5. **Электронные ресурсы:**

○ Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола (ВФВ): <http://www.volley.ru>

○ Международная федерация волейбола (FIVB): <http://www.fivb.com>

○ Образовательный портал «Спортобразование»: <http://www.sporteducation.ru> (раздел по методике преподавания игровых видов).