Отдел образования Администрации Октябрьского района
Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №3
Цуриков А.Д.
Приказ № 84 от 01.09.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬНУРНО – СПОРТИВНАЯ
(направленность программы)

ВОЛЕЙБОЛ
(название программы)

Уровень программы: базовый
Вид программы: типовая
Тип программы: разноуровневый
Возраст детей: *от* 12 *до* 17 *лет*
Срок реализации: 68 часов
Разработчик: учитель математики
Цуриков В.А.

х. Киреевка
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 5
2.1 Учебный план 5
2.2 Календарный учебный график 7
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 14
3.1 Условия реализации программы 14
3.2 Формы контроля и аттестации 14
3.3 Планируемые результаты 14
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 15
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ 16
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность:

Именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительные особенности программы, новизна:

Отличительная особенность программы заключается в том, что она позволяет в условиях общеобразовательной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»; программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп; содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся; программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) подготовки реализации задач.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Оздоровительные:

- Выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- Способствовать укреплению здоровья;
- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Развитие двигательных способностей;
- Всестороннее воспитание двигательных качеств;
- Создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Воспитательные:
- Выполнение сознательных двигательных действий;
- Любовь к спорту;
- чувство коллективизма, взаимовыручки;

Характеристика программы:

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип: модульная

Вид: типовая

Уровень освоения: базовый

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол» составляет 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический, контрольный.

Форма обучения:

- групповые учебно-практические и теоретические занятия;
- комбинированные занятия.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучение обучающихся 10 – 14 лет в условиях организации дополнительного образования.

Исходя из возрастных особенностей формируется группа обучения

Состав группы – постоянный.

Наполняемость группы: 12 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1 / Теория волейбола				
1.1	Теория волейбола	1	0	1	Тестирование
	Раздел 2 / Специальная подготовка техническая				
2.1	Специальная подготовка техническая	2	40	42	Визуальный контроль
	Раздел 3 / Специальная подготовка тактическая				
3.1	Специальная подготовка тактическая	2	21	23	Визуальный контроль
	Раздел 4 / Соревнования				
4.1	Соревнования	0	2	2	Визуальный контроль
	ОФП на каждом занятии				
	Итого:	5	63	68	

Таблица 2

Содержание учебного плана

№ раздела	№ занятия	Тема занятия	Теоретическая часть	Практическая часть
1	1	Теория волейбола	История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Изучение правил игры в волейбол.	
2	2 - 44	Специальная подготовка техническая	Получение знаний о технике передвижений и стоек, передач, подач, ударов.	Отработка различных техник игры в волейбол. Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
3	57 - 66	Специальная подготовка тактическая	Изучение тактик и стратегий: Индивидуальные действия; Групповые действия; Командные действия; Тактика защиты.	Отработка различных тактик и стратегий при игре в волейбол. Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
4	67 - 68	Соревнования		Проведение соревнований между командами

2.2 Календарный учебный график

Таблица 3

Календарный учебный график

Волейбол

(наименование программы)

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	06.09	Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху	1	15:00	Лекция	Точка роста. каб.211	Тестирование
2	08.09	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху.Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
3	13.09	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
4	15.09	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
5	20.09	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
6	22.09	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
7	27.09	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

8	29.09	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
9	04.10	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
10	06.10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
11	11.10	Развитие быстроты и прыгучести Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
12	13.10	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
13	18.10	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
14	20.10	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
15	25.10	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
16	27.10	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. ОФП.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
17	08.11	Передача мяча двумя руками сверху на месте через сетку. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

18	10.11	Передача мяча над собой. Передача мяча двумя сверху у стены. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
19	15.11	Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
20	17.11	Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
21	22.11	Передача мяча двумя сверху у стены. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
22	24.11	Передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку с перемещением. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
23	29.11	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
24	01.12	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
25	06.12	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Введение в начальные игровые ситуации.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
26	08.12	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. ОФП.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
27	13.12	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам. Эстафеты.	1	15:00	Практикум		Визуальный контроль
28	15.12	Развитие силовой выносливости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
29	20.12	Развитие скорости. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

30	22.12	Общая и специальная подготовка. Прием подачи. Нижняя прямая подача по указанным зонам.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
31	27.12	Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней подачи. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
32	10.01	Защитные действия. Подводящие упражнения для нападающих действий. Учебная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
33	12.01	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
34	17.01	Развитие прыгучести. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
35	19.01	Прямой нападающий удар. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
36	24.01	Прямой нападающий удар. Навыки приема и передачи мяча после перемещений и падения. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
37	26.01	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
38	31.01	Развитие специальной ловкости. Упражнения для обучения блокированию. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
39	02.02	Нападающий удар по неподвижному мячу. Упражнения для обучения блокированию. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
40	07.02	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебно – тренировочная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
41	09.02	Развитие прыгучести. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. Учебно – тренировочная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
42	14.02	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

43	16.02	Совершенствование нападающего удара и приёма мяча снизу. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
44	21.02	Совершенствование навыков блокирования. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
45	28.02	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
46	02.03	ОФП. Совершенствование навыков защитных действий. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
47	07.03	Круговая тренировка на развитие силовых качеств. Приемы и передачи мяча. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
48	09.03	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
49	14.03	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
50	16.03	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
51	21.03	Эстафеты с различными видами спортивных игр. Совершенствование прямого нападающего удара. Развитие прыгучести	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
52	23.03	Совершенствование техники нападающего удара и постановки блока. Двухсторонняя игра в волейбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
53	04.04	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Учебно – тренировочная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
54	06.04	Прыжковая и силовая работа на развитее точные приемы и передач. Учебно-тренировочная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

55	11.04	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
56	13.04	Совершенствование навыков защитных действий и действия в нападении посредством учебно-тренировочной игры. Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
57	18.04	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
58	20.04	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в разные зоны соперника. Прием подачи. Учебно – тренировочная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
59	25.04	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
60	27.04	Прыжковая и силовая работа на развитее точные приемы и передач. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
61	02.05	Развитие силовых качеств посредством подвижных игр с элементами волейбола.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
62	04.05	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Учебная игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
63	11.05	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
64	16.05	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
65	18.05	Развитие силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль
66	23.05	Групповые тактические действия в нападении. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

67	25.05	Сдача нормативов	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Сдача нормативов
68	30.05	Итоговое занятие. Двухсторонняя игра	1	15:00	Практикум	Спортивный зал	Визуальный контроль

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- Проектор;
- Маты гимнастические;
- Гимнастическая стенка;
- Гантели;
- Скакалки;
- Волейбольная сетка;
- Волейбольные мячи.

Кадровое обеспечение:
Руководитель кружка

3.2 Формы контроля и аттестации:

Сдача нормативов

3.3 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- Учебник по физической культуре;
- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению;
- Методические издания по физической культуре для учителей;
- Видео-уроки.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

Таблица 4

№ норма тива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоя-нии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-вораз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количествопопаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количествопопаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны4 в зону 6,из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич, Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразовательных учреждений. 6-е изд. – М.: Просвещение, 2013

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2014

3. Бишаева А.А., Физическая культура: учебник. Рекомендовано ФГУ «ФИРО» - 2-е изд., испр.и доп .

4. Волейбол; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 360 с.

5. Волейбол; АСТ, Астрель, Харвест - Москва, 2010. - 141 с.

6. Волейбол для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.

7. Методика обучения игре в волейбол; Человек - Москва, 2009. - 271 с.

8. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Волейбол: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион - Москва, 2011. - 176 с.

9. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 208 с.

10. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.

11. Кунянский В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 476 с.

12. Кунянский В. А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.

13. Кунянский В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей; ТВТ Дивизион - Москва, 2009. - 176 с.

14. ред. Галаев, Ю.С. Волейбол. Спортивные термины на 5 языках; М.: Русский язык - Москва, 2009. - 133 с.