

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 183  
МАОУ СОШ №183**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «29» августа 2025г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 183  
А.С. Фирсанова  
Пр. № 101/5 «29» августа 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Волейбол»**

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 13–16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель  
Учитель физкультуры  
Пономарева И.И.

Екатеринбург  
2025 год

## Содержание

<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи	4
2.	Календарный учебный график	4
3.	Учебный план	4
4.	Рабочая программа	5
4.1.	Планируемые результаты	5
4.2.	Содержание программы	5
4.3.	Тематическое планирование	6
<b>5.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>9</b>
5.1.	Условия реализации программы	9
5.2.	Формы аттестации	9
5.3.	Оценочные материалы	9
5.4.	Методическое обеспечение	10
5.5.	Список литературы	11

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

**Педагогическая целесообразность** показывает что, чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время 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 мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 13-16 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора, по разрешению врача. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе:** 15-20 человек.

**Объём освоения программы:** 1 год обучения, из расчёта 4,5 часа в неделю за 34 учебные недели. Итого 153 часа в год.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 2 раза в неделю по 2-2,5 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки по волейболу. Программа предназначена для детей и подростков от 13 до 16 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме.

Учебный год начинается с 15 сентября.

Программу реализует учитель физической культуры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## 1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям волейболом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий волейболом.

## 2. Календарный учебный график

№	Наименование курса	Начало занятий	Окончание занятий	Каникулы	Кол-во учебных недель (всего)	Промежуточная аттестация
1	Волейбол	15.09.2025	22.05.2025	28.12.25 – 13.01.26	34	20.05.2025 - 23.05.2026

## 3. Учебный план

N	Название раздела и темы	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общefизическая подготовка	16	2	14	Соревнования различного уровня, сдача норм ГТО. Обсуждение. Наблюдение.
2	Специальная физическая подготовка	50	2	48	
3	Техническая и тактическая подготовка	83	4	79	
4	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Психологическая подготовка	8,5	2,5	6	
Итого: 153					

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Планируемые результаты**

В конце 1 года обучения, обучающиеся должны знать:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
2. Профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
4. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
5. Основы методики обучения и тренировки по волейболу, правила игры техники и тактики игры в волейбол;
6. Методику судейства учебно-тренировочных игр;

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним;

У обучающихся будут развиты следующие личностные качества:

- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние;
- достигать высокого уровня физического развития, занимать призовые места на соревнованиях разного уровня.

**В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.**

### **4.2. Содержание программы**

#### **Общая физическая подготовка**

Физическая культура - средство укрепления здоровья. Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов. Начальная диагностика.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

#### **Техническая и тактическая подготовка**

Теория: Теоретические основы технического совершенствования. Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.). Тактика подач. Тактика передач. Тактика нападающих ударов. Тактика приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих). Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов

#### **Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.**

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена спортсмена

### **4.3. Тематическое планирование**

№	Примерная дата (неделя)	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема	Форма контроля
			практ	теор		
1.	15.09-20.09	теоретическое и		2,5	Инструктаж по ТБ ИОТ № 021.	Обсуждение, наблюдение
		практическое занятие	2		Начальная диагностика. Правила волейбола.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
2.	22.09-27.09	практическое занятие	2		Специальные упражнения на развитие силы. Занятия на снарядах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
3.	29.09-04.10	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Общефизическая подготовка. Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
4.	06.10-11.10	практическое занятие	2		ОРУ. Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	1,5	1	Специальная физическая подготовка. Приемы и передачи мяча.	Обсуждение, наблюдение
5.	13.10-18.10	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах. подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение

		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести. Блокирование.	Наблюдение
6.	20.10-25.10	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие выносливости. подача мяча.	Наблюдение
7.	27.10-01.11	практическое занятие	2		Приемы и передачи мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
8.	03.11-08.11	практическое занятие	2		Упражнение на развитие быстроты. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Наблюдение
9.	10.11-15.11	практическое занятие	2		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
10.	17.11-22.11	практическое занятие	2		Прием и передача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		Теоретическое занятие		2,5	Посещение соревнований по волейболу.	Наблюдение
11.	24.11-29.11	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	2,5		Психологическая подготовка перед соревнованиями, врачебный контроль.	Наблюдение
12.	01.12-06.12	практическое занятие		2	Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Врачебный контроль, самоконтроль.	Наблюдение
13.	08.12-13.12	практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Соревнования по волейболу среди ОУ района.	Наблюдение
14.	15.12-20.12	практическое занятие	2		Блокирование. УТИ волейбол	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
15.	22.12-27.12	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол.	Наблюдение
16.	13.01-17.01	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
17.	20.01-24.01	практическое занятие	2		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокирование.	Наблюдение
18.	27.01-31.01	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение

		практическое занятие	2,5		Подача мяча. Прием и передача мяча.	Наблюдение
19.	03.02-07.02	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. Нападающий удар.	Наблюдение
20.	10.02-14.02	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подвижные игры. ОРУ.	Наблюдение
21.	17.02-21.02	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
22.	24.02-28.02	практическое занятие	2		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на развитие силы.	Наблюдение
23.	03.03-07.03	практическое занятие	2		Подвижные игры. УТИ волейбол.	Наблюдение
		теоретическое и практическое занятие	2	0,5	Техническая и тактическая подготовка.	Обсуждение, наблюдение
24.	10.03-14.03	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Нападающий удар. Блокировка.	Наблюдение
25.	17.03-21.03	практическое занятие	2		Упражнения на развитие быстроты.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ волейбол	Наблюдение
26.	24.03-28.03	практическое занятие	2		Подача мяча. Подвижные игры.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнение на снарядах и тренажерах.	Наблюдение
27.	31.03-04.04	практическое занятие	2		Подвижные игры. Стойки игрока.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
28.	07.04-11.04	практическое занятие	2		ОРУ. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Упражнения на развитие ловкости.	Наблюдение
29.	14.04-18.04	практическое занятие	2		Прием и передача мяча.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Блокирование. УТИ волейбол.	Наблюдение
30.	21.04-25.04	практическое занятие	2		Упражнения на развитие силы.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Стойка игрока. УТИ Волейбол.	Наблюдение
31.	28.04-02.05	практическое занятие	2		Упражнения на развитие выносливости.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подача мяча. УТИ волейбол.	Наблюдение



32.	05.05-09.05	практическое занятие	2		Нападающий удар.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		ОРУ. Подвижные игры.	Наблюдение
33.	12.05-16.05	практическое занятие	2		Блокировка. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Прием и передача мяча. Упражнения на развитие прыгучести.	Наблюдение
34.	19.05-23.05	практическое занятие	2		Упражнения на снарядах и тренажерах. Нападающий удар. УТИ волейбол.	Наблюдение
		практическое занятие	2,5		Подведение итогов года. УТИ волейбол.	Наблюдение

## 5. Комплекс организационно-педагогических условий

### 5.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- Волейбольные стойки
- Волейбольная сетка
- Скакалки, набивные мячи
- Мячи для спортивных игр
- Гимнастические маты
- Секундомер
- Гимнастические скамейки
- Разметочные колпаки
- Перекладины нависные
- Форма для соревнований, манишки двухсторонние

### 5.2. Формы аттестации

**Аттестация обучающихся проходит в форме:** участия в соревнованиях и турнирах различного уровня. Текущий контроль осуществляется систематически в процессе проведения занятий и участия в соревнованиях и играх.

Мониторинг физической подготовленности проводится в начале и в конце учебного года. На второй и третий год обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

### 5.3 Оценочные материалы

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

*1. Быстрота передвижения* оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам (медицинболам), расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч (медицинбол) «А», расположенный за

серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. *Динамическая сила* оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», обучающийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат из трех попыток.

3. Для оценки *прыгучести* на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. Учитывается лучший результат из трех попыток.

### **Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.**

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.

4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.

## **5.4. Методическое обеспечение**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- Словесный (рассказ, объяснение)
- Наглядный (показ техники элементов)
- Практический (выполнение упражнений)
- Продуктивный (повторение за тренером, стремление к эталону)

Тренировочная деятельность построена в форме практических занятий, включающих работу в парах, группах, а также в форме судейской практики.

## 5.5. Список литературы

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
4. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
5. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
6. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
7. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
8. Ивойлов А. В. Волейбол. М., 2004 г.
9. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
  10. Медицинский справочник тренера. М., 2006 г.
  11. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., 2007
  12. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007