

**Управление образования Ирбитского МО  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Горкинская средняя общеобразовательная школа»  
(МОУ «Горкинская СОШ»)**

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
МОУ «Горкинская СОШ»  
Протокол № 1 от 28.08.2025г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МОУ «Горкинская СОШ»  
от 29.08.2025г. № 402-од

**Лазукова**  
**Алена**  
**Александровна**

Подписано цифровой  
подписью: Лазукова  
Алена Александровна  
Дата: 2025.08.29  
15:52:42 +05'00'

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 13- 17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кирсанов Дмитрий Геннадьевич,  
учитель, педагог дополнительного образования

<b>Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»</b>	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	4
1.4. Планируемые результаты .....	4
<b>Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	5
2.1. Учебный план .....	5
2.2. Календарный учебный график .....	6
2.3. Рабочие программы .....	6
2.4. Методические материалы .....	6
<b>Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»</b>	7
3.1. Формы аттестации .....	7
3.2. Оценочные материалы .....	7
<b>Список литературы</b> .....	11
<b>Приложение</b> .....	12

## Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. 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, что позволяет достигнуть более высокого результата в волейболе. Волейбол для детей — веселая игра с простыми правилами. Это не только развлечение, но и очень полезный и оптимальный вид спорта для ребёнка: отсутствие прямого контакта с соперниками снижает риск травм, а играть в мяч любят и мальчики, и девочки.

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, 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.

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. Развитие общей физической подготовки юных спортсменов и помогает наиболее одаренным детям достичь высоких спортивных результатов.

Данная программа разработана *для детей 13-17 лет.*

#### **Формы обучения:**

- индивидуальная
- групповая
- командная
- очная

**Особенности организации образовательного процесса:** Занятия проводятся 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.

**Режим занятий:** Понедельник: 16:00-17:30, среда: 16:00-16:45

Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

**Срок реализации** программы: 1 год (102 часа)

**Наполняемость учебной группы:** Минимальное количество обучающихся в группе 12-20 чел.

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** углублённое изучение спортивной игры волейбол.

**Задачи:**

### 1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

### 2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

### 3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейбола;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

## 1.3. Содержание программы

### Вводное занятие

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

### Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение ОФП в подготовке волейболистов.

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

### Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Значение СФП в подготовке волейболистов.

**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.

### Техническая подготовка.

**Теория:** Значение технической подготовки в волейболе.

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

### Тактическая подготовка.

**Теория:** Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

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

### Итоговое занятие

**Практика:** Итоговая диагностика. Проведение игр.

## 1.4.

### Планируемые результаты

#### Учащийся научится:

**Знать:** влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы; 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; владеть основами техники и тактики волейбола; правильно применять технические и тактические приемы в игре, работать в коллективе, взаимодействуя с игроками команды, владеть навыками судейства

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля) Зачет/незачет
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие</b>	1	1	-	
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	9	1	8	
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	1	9	
4.	<b>Техническая подготовка.</b>	4		4	
5.	<b>Тактическая подготовка.</b>	5		5	
6.	<b>Итоговое занятие</b>	1		1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

### 2.2. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 26 мая.

Продолжительность учебного года: 34 недели.

Нерабочие праздничные и выходные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля – День защитника Отечества;
- 24 февраля – выходной день, перенос с воскресенья 1 января 2023г.
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 8 мая – выходной день, перенос с воскресенья 8 января 2023г.;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России.

Сроки проведения промежуточной аттестации: с 22 по 31 мая

**Сроки проведения промежуточной аттестации:**

последние 1 учебная неделя учебного года.

### **2.3. Рабочие программы**

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

Рабочая программа учебного курса содержит:

- 1) учебно-тематический план по курсу;
- 2) содержание курса.

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

### **2.4. Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-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, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (глава 8 «Требования к организации образовательного процесса»);
- 5) приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- 6) Устав общеобразовательного учреждения «Горкинская средняя общеобразовательная школа».

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей учащихся среднего и старшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

*Материально-технические условия реализации программы:*

1. Сетка волейбольная - 1 шт.
2. Гимнастические стенки - 6 шт.
3. Гимнастические скамейки - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 3 шт.
8. Мячи волейбольные - 4 шт.

## Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»

### 3.1. Формы аттестации

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. Она предусматривает 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 и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень 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.

### 3.2. Оценочные материалы

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
<i><b>I. Передача мяча</b></i>	1.Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз)	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2.Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1
	3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	6	5	3	2	5	4	3	2

	квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)									
	4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	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 сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	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 сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	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
<b>II. Подача мяча</b>	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 по-	11	4	3	2	1	4	3	1	0

	дача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	12	6	4	3	2	5	4	2	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 5 попыток в левую и правую половину 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 (по 5 попыток в левую и 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 подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
<b>Технический прием</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Возраст лет</b>	<b>Оценка</b>							
			<b>мальчики</b>				<b>девочки</b>			
			<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>Выше</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
<b>III.Нападающий удар</b>	1.Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2
	2.Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15	6	5	4	3	5	4	3	2
		16	7	6	4	3	6	5	3	2
		17	8	7	5	4	7	6	4	3
	3.Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15	5	4	3	2	4	3	2	1
		16	7	6	5	4	6	5	4	3
17		8	6	5	4	6	5	4	3	

<b>IV.Блокирование</b>	1.Блокирование нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	4	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	2.Блокирование нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13	2	1	1	-	1	1	-	-
		14	2	1	1	-	2	1	-	-
		15	5	4	2	1	5	3	2	1
		16	6	5	4	2	5	4	3	1
		17	8	6	4	3	7	5	3	1
	3.Блокирование нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15	4	3	2	1	3	2	2	1
		16	5	4	3	2	4	3	3	1
		17	6	5	4	2	5	4	3	1

#### Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Костюкова В.В., Чачина А.В. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией – М.: 2016. – 210 с.
2. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 1989.
3. Козырева Л. «Волейбол». Азбука спорта. М.: «ФК и С», 2003 г.
4. Лях В.И. и др. «Физическая культура». Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: «Просвещение», 2002 г.
5. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов». Минск, «Беларусь», 1976

### Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	1
2	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	2
3	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	2
4	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	2
5	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	2
6	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	2
8	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	2
9	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	2
10	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2
11	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	2
12	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	2
13	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2
14	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	2
15	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	2
16	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	2
17	Учебно-тренировочная игра.	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 283794527629869324954276015987693411863249112258

Владелец Лазукова Алена Александровна

Действителен с 10.03.2026 по 10.03.2027