

Управление образования администрации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа №5 имени Героя Советского Союза Г. Е. Попова
г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

Принято
На педагогическом совете
Протокол № 12 от 29.08.2025 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 5
_____ О.В. Карпец
Приказ № 83-осн от 29.08.2025 г

Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол».

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Воронина Е.Ю.

Педагог дополнительного образования

Г. Николаевск-на-Амуре
2025 г

Пояснительная записка

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

В основе реализации программы – принцип развития у детей интереса к здоровому образу жизни и его познанию в сочетании с формированием навыков спортивного мастерства

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 220 П от 27.05.2025 г. «Об утверждении «Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;
- Уставом МБОУ СОШ № 5 имени Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края.
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ СОШ № 5 имени Героя Советского Союза Георгия Евдокимовича Попова г. Николаевска-на-Амуре Хабаровского края.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, матчевые встречи и т.п.).

Актуальность образовательной программы

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться

приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Отличительная особенность

Дополнительная общеразвивающая программа является модифицированной, составлена на основе образовательной программы по волейболу с учетом рекомендаций Государственной программы, предложенной для ДЮСШ, программы общеобразовательных учреждений, под.ред.В.И.Лях. Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом возрастных двигательных нагрузок и активности школьников. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Адресат программы:

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 11-16 лет. Количество учащихся в группе-8 человек.

Цель программы:

Развитие физических качеств и укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков здорового образа жизни через овладение приемами ведения игры в волейбол.

Задачи программы

Реализация данной программы направлена на решение следующих задач:

1. *Предметные:* получить знания о ЗОЖ, истории спорта и волейбола в частности, знать правила игры в волейбол и правила судейства игры, освоить технические приемы волейбола, развить физические качества быстроту, силу, выносливость, координацию движений

2. *Метапредметные:* формирование гражданско-нравственной позиции в жизни и отношениях с окружающими людьми, овладение навыками социальной активности, овладение приемами деятельности в нестандартных ситуациях, формирование умения приема самостоятельных решений путем анализа внешней информации, формирование навыков работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе, овладение комплексом качеств, связанных с безопасной жизнедеятельностью личности.

3. *Личностные:* повышение у учащихся уровня культуры общения и поведения в коллективе и социуме, овладение учащимися навыками ЗОЖ и применение их в своей жизни.

Форма обучения

очная, состав группы -8 человек. Возраст детей 11-17 лет

Срок реализации программы

1 учебный год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Учебно-тематический план

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	40
3	Специальная подготовка тактическая	20
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	10

	Итого	72
--	-------	----

Содержание программы «Волейбол»

Блок «Валеологический»

Теория: Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. История возникновения волейбола (пионербола). Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол (пионербол). Личная гигиена.

Режим питания спортсмена. Вред курения. Общий режим дня и его значение дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи.

Психологическая подготовка к игре.

Блок «Обучающий»

Тема «Тактическая подготовка». В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Практика. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Тема «Техника игры» СФП- Специальные физические упражнения (для волейбола)

Практика:

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах;

отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии.

Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. Технические действия при подаче.

Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии. Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.

Тема «Соревнования» Практика. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тема ОФП– Общая физическая подготовка (на каждом занятии) В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх.

Прыжки с разбега в длину и высоту.

Тема ОРУ – Общеразвивающие упражнения (на каждом занятии) по волейболу проводится на подводящей (упрощенной) к ней игре пионербол.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах - уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в

жизнедеятельности человека,

- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия необходимые для реализации образовательной программы

Материально - техническое обеспечение:

- сетка волейбольная- 1шт.
- стойки волейбольные- 2шт.
- гимнастическая стенка- 1 шт.
- гимнастические скамейки-10шт.
- скакалки- 25 шт.
- мячи набивные (масса 1кг)- 13-14шт.
- мячи волейбольные – 25 шт.

Список литературы для педагога

- 1.«Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов» «Просвещение» 2011г.
- А. Г. Фурманов «Волейбол» 2009г.
2. А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Упражнения и игры с мячами» 2006г.
- 4.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий физическая культура «Физкультурно- оздоровительная работа в школе» 2006

Список литературы для обучающихся

- 1 А.Г. Фурманов «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» 1982г.
2. <http://www.offsport.ru/volleyball/dlya-detey/>

Календарно-тематическое планирование

№	Тематика занятий	Количество
---	------------------	------------

		часов
1	Т.Б. во время занятия ортивными рами. Пояснения к правилам игры в пионербол. ОФП - для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Зайцы в огороде»	2
2	Строевые упражнения. ОФП- для рук, ног, туловища, для развития ловкости, скоростно-силовых качеств. П/И «Прыжки по кочкам»	2
3	Строевые упражнения. ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Стойки игрока перемещения. Тестирование: прыжки через скакалкуП/И «Зайцы в огороде»	2
4	Строевые упр.ОРУ с гимн. палкамиТестирование:1) бег 30м. 2) прыжок в длину с места. П/И «Прыжки по кочкам»	2
5	Строевые упр.ОРУ без предметов. Тестирование:1) 6-ти минутный бег, П/И «Мяч капитану».	2
6	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания. 2) челночный бег 3*10м СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. П/И «Передай мяч»	2
7	ОФП - на все группы мышц. СФП - Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и поймать. Подбросить мяч вверх и поймать его после удара об пол. Передача мяча в парах.	2
8	Турнир по волейболу	2
9	Беседа: Личная гигиена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. Подбросить мяч вверх, убрать руки за голову, поймать мяч. Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. Подвижные игры: «Пятнашки».	2
10	ОФП. - На все группы мышц. СФП - Стойка игрока, перемещение. - Подбросить мяч вверх и поймать его одной правой или левой рукой. Подбросить мяч вверх, хлопнуть под коленом, поймать мяч. Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч капитану».	2
11	ОРУ со скакалкой. СФП - Стойка игрока, перемещение. -Подбросить мяч вверх, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Продвигаясь вперед, подбрасывать мяч вверх. -Ударить мячом об пол и поймать его двумя руками Подвижные игры: «Бросай - поймай»	2
12	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Стойка игрока, перемещение. Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) Подвижные игры: «Мяч капитану»	2
13	ОФП - на все группы мышц. СФП- Ударить мячом об пол, хлопнуть в ладоши и поймать его. Ударить мячом об пол, повернуться вокруг себя и поймать его. Ударить мячом об пол и поймать его правой (левой) рукой. П/и «Перестрелка».	2
14	Строевые упражнения. ОФП - для плечевого пояса, для рук и ног. СФП - Перемещение в стойке. Удар мяча о стену правой, левой рукой. Бросок мяча о стену (стоя к стене спиной), поворот на 180 градусов поймать мяч.	2
15	ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом об пол, перенести ногу над мячом, поймать его. Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд. Отбивать мячом об	2

	пол двумя руками, продвигаясь вперед. П/и «Мяч по кругу»	
16	Турнир по волейболу по итогам полугодия	2
17	ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч. П/и «Пятнашки».	2
18	Беседа: Режим питания спортсмена. ОФП - на все группы мышц. СФП - Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед. Ударить мячом об пол, хлопнуть впереди и сзади себя, поймать мяч. Ударить мячом об пол, сделать хлопок под коленом, поймать мяч.	2
19	Строевые упражнения. СФП - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и «Бросай -поймай»	2
20	ОФП - на все группы мышц. СФП - Броски мяча вверх о стену стоя к стене спиной, поворот на 180 градусов, поймать мяч. - Непрерывно ударять мячом о пол, перенося над ним ногу. Эстафета с мячами.	2
21	Строевые упражнения. СФП - Сидя на полу (ноги прямые) подбросить мяч вверх, успеть встать и поймать мяч. - Мяч за спиной, подбросить мяч вперед-вверх, поймать мяч перед собой. «Пятнашки»	2
22	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. СФП - Ударить мячом о стену, хлопнуть впереди и позади себя, поймать Ударить мячом о стену, хлопнуть руками под коленом, поймать мяч. Броски мяча вверх о стену с поворотом на 360 градусов и ловля мяча. П/и «Пятнашки», «Вызов номеров».	2
23	ОФП - на все группы мышц. СФП - Ударить мячом о стену, повернуться вокруг себя и поймать мяч. - Повернуться к стене спиной, бросить мяч через голову в стену, повернуться и поймать его. П/и «Мяч капитану».	2
24	ОРУ с малыми мячами. СФП - Бросить мяч одной рукой в стену и поймать его одной рукой. - Мяч за спиной, бросок мяча из-за спины о стену, поймать мяч. П/и «Перестрелки», «Вызов номеров».	2
25	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Ударить мячом о стену, перепрыгнуть через него. Ударить мячом о стену, присесть и поймать мяч. Ударить мячом о стену из-под ноги правой (левой) рукой.	2
26	Турнир по волейболу	1
27	Беседа: Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. СФП- Ударить мячом о стену из-за спины, поймать мяч. Ударить мячом о стену из-за головы, поймать мяч. Мяч зажат ногами (стойкой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. П/и « Охотники и утки»	2
28	ОФП - на развитие быстроты, силы, ловкости. СФП - Мяч зажат ногами (стойкой), подпрыгнуть и подбросить мяч ногами, поймать мяч двумя руками. - Упражнения с набивными мячами (массой 1 кг.) П/и « Городки»	2
29	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и «Передай мяч»	2
30	Строевые упр. ОРУ со скакалкой. СФП - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (баскетбольный бросок). Перебрасывание мяча друг	2

	другу из-за головы. Перебрасывание мяча друг другу с ударом об пол.	
31	ОФП- Для плечевого пояса, для рук и ног. Тестирование: 1) подтягивания. 2) челночный бег 3*10м П/и «Вышибалы»	2
32	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Тестирование: 1) 6-ти минутный бег, 2) прыжок в длину с места 3) прыжки через скакалку	2
33	ОФП - на все группы мышц. СФП - Один ребенок бросает мяч в стену, а другой ловит его. - То же самое, но бросающий с мячом стоит за спиной у ловящего. П/и « Перестрелки»	2
34	Беседа: Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Строевые упражнения. СФП - В группах по 4-6 человек броски мяча друг другу и ловля мяча с перемещением. П/и « Охотники и утки»	2
35	ОРУ со скакалкой. Тестирование: гибкость СФП - Эстафеты с мячами	2
36	Первенство команд школы	2