


**Министерство образования администрации Вологодской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чушевицкая средняя школа»**

Принято
на заседании педагогического
совета МБОУ «Чушевицкая средняя
школа»
Протокол № 15 от 26.08.2025г.

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Рыжикова Г.Г. 
«26» август



«Утверждаю»
Директор
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»
А.А.Подгорних
Приказ № 50/2 от 26 августа 2025 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
"Волейбол»**

Возраст учащихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Настас Ирина Сергеевна,
учитель физической культуры
МБОУ «Чушевицкая средняя школа»

с. Чушевицы 2025 год

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;
- Образовательная программа дополнительного образования в МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;

Актуальность:

Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно на небольшой площадке, так и вне. Например, в кругу, на отдыхе. Как вшестером, командой, так и в паре, тройке и т.д. Из-за зрелищности спортивных соревнований, эмоциональности и доступности практически людям всех возрастов, игра привлекает всё больше и больше поклонников. При освоении приёмов игры в начальной стадии не требуется особых умений, навыков и высоких нагрузок, что, отчасти, и привлекает интерес к занятиям данным видом спорта. Это же и подчёркивает оздоровительный характер.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень сложности: базовый.

Актуальность программы: занятия волейболом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность.

Категория и возраст детей: 11-15 лет.

Сроки реализации программы: 1 год, 9 месяцев, 1 модуль.

Продолжительность реализации Программы: 34 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 60 минут.

Количество обучающихся в группе: 10-12 человек.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: Повышение уровня физического развития обучающихся в спортивной игре волейбол.
Подготовка спортивного резерва.

Задачи:

Предметные:

1. Познакомить с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Формировать правильную осанку;
3. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
4. Формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

1. Формировать физические и психомоторные качества;
2. Приобрести жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, произойдёт обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Личностные:

1. Развивать гигиенические навыки;
2. Развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативу;
3. Развивать волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

1.3 Содержание программного материала

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	лекция, беседа, инструктаж по ТБ
1.1	Общая физическая подготовка	7	1	6	•
1.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	•
1.3	Техническая подготовка	6	-	6	•
1.4	Тактическая подготовка	6	-	6	•
1.5	Интегральная подготовка	5	-	5	•
1.6	Контрольно-проверочные мероприятия	3	-	3	Тестирование по ОФП
	Итого:	34	2	32	•

1.4 Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола.	1	10.09.2025	
2	Основы тактики в волейболе. Физическая подготовка спортсмена. Игра.	1	17.09.2025	
3	Обучение технических способностей в парах	1	24.09.2025	
4	Обучение технических способностей в командных упражнениях	1	01.10.2025	
5	Обучение технических способностей в игровых ситуациях	1	08.10.2025	
6	Обучение технических способностей в индивидуальной работе	1	15.10.2025	
7	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	18.10.2025	
8	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств, взрывной силы	1	25.10.2025	
9	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	01.11.2025	
10	ОФП. Упражнения для развития координации движений	1	08.11.2025	
11	Обучение технических способностей в партере и в стойке	1	19.11.2025	
12	Обучение технических способностей в тройках	1	26.11.2025	
13	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	1	06.12.2025	
14	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	13.12.2025	
15	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	20.12.2025	

16	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	27.12.2025	
17	Обучение технических способностей в тройках	1	14.01.2026	
18	Обучение технических способностей в группах	1	21.01.2026	
19	Обучение технических способностей в парах	1	28.01.2026	

20	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	1	31.01.2026	
21	Развитие общей выносливости	1	07.02.2026	
22	ОФП. Упражнения для развития прыжковой выносливости	1	14.02.2026	
23	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	21.02.2026	
24	ОФП. Упражнения для развития прыжковой выносливости	1	28.02.2026	
25	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	07.03.2026	
26	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	1	14.03.2026	
27	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	21.03.2026	
28	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	1	28.03.2026	
29	Обучение технических способностей в группах	1	04.04.2026	
30	Обучение технических способностей в парах	1	11.04.2026	
31	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	1	18.04.2026	
32	Обучение технических способностей в группах	1	25.04.2026	
33	СФП. Специальные упражнения для волейболистов	1	02.05.2026	
34	Итоговое занятие	1	12.05.2026	

Содержание.

Занятие 1. Тема: Правила техники безопасности на занятиях. История развития волейбола.

Занятие 2. Тема: Основы тактики в волейболе. Физическая подготовка спортсмена. Игра.

Занятие 3. Тема: Обучение технических способностей в парах

Занятие 4. Тема: Обучение технических способностей в командных упражнениях

Занятие 5. Тема: Обучение технических способностей в игровых ситуациях

Занятие 6. Тема: Обучение технических способностей в индивидуальной работе

Занятие 7. Тема: СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 8. Тема: Теория: ОФП. Упражнения для развития силовых качеств,

Занятие 9. Тема: СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 10. Тема: ОФП. Упражнения для развития координации движений

Занятие 11. Тема: Обучение технических способностей в партере и в стойке

Занятие 12. Тема: Обучение технических способностей в тройках

Занятие 13. Тема: ОФП. Упражнения для развития силовых качеств

Занятие 14. Тема СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 15. Тема: ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Занятие 16. Тема: СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 17. Тема: Обучение технических способностей в тройках

Занятие 18. Тема Обучение технических способностей в группах

Занятие 19. Тема Обучение технических способностей в парах

Занятие 20. Тема ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости

Занятие 21. Тема Развитие общей выносливости

Занятие 22. Тема ОФП. Упражнения для развития прыжковой выносливости

Занятие 23. Тема СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 24. Тема ОФП. Упражнения для развития прыжковой выносливости

Занятие 25. Тема СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 26. Тема ОФП. Упражнения для развития координационных способностей

Занятие 27. Тема СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 28. Тема ОФП. Упражнения для развития силовых качеств

Занятие 29. Тема Обучение технических способностей в группах

Занятие 30. Тема Обучение технических способностей в парах

Занятие 31. Тема ОФП. Упражнения для развития силовых качеств

Занятие 32. Тема Обучение технических способностей в группах

Занятие 33. Тема СФП. Специальные упражнения для волейболистов

Занятие 34.Тема Итоговое занятие

Вводное занятие, теория.

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития волейбола в России. Современные лидеры волейбола в России

Общая физическая подготовка.

Теория: Влияние общих упражнений на организм занимающихся. Подготовка своего тела к самостоятельным занятиям волейболом.

Практика

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Построения, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (и.п.) в основной стойке, на коленях, сидя, лежа - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разноименно. То же во время бега и ходьбы.

Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения и приведения, махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады,

пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, сидя, различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание на перекладине, отжимания в упоре, приседания на одной, двух ногах, переноска и перекладывание груза, лазание по канату, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков от 10 до 30 м. Со старта с максимальной скоростью. Бег с заданием догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) в максимальном темпе. Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Упражнения для развития гибкости: ОРУ с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, сложенной вчетверо скакалкой; перешагивания и перепрыгивания. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке. Шпагаты: правой, левой; поперечный.

Упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног, кувырки назад, вперед, в стороны с места, с разбега, с прыжка; стойки на голове, руках и лопатках; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, метание мячей в неподвижную цель, эстафеты типа "полоса препятствий".

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на 2х ногах; перепрыгивание через предметы (скамейки, мячи).

Упражнения для развития общей выносливости: равномерный бег до 1000 м; кросс до 2 км; дозированный бег по пересеченной местности от 5 до 15 мин; плавание с учетом и без учета времени; ходьба на лыжах с подъемами и спусками с горы. Туристические походы.

Выполнение упражнений в на увеличение количества и быстроты выполнения упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Теория (Влияние специальных упражнений на организм занимающихся. Самостоятельные упражнения на растягивания после занятий).

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных и.п. (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь; бег за лидером без смены и со сменой направления (с поворотом, зигзагом); бег с остановкой и рывком в любом направлении, многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и, продвигаясь вперед, в сторону, назад.

Падения: с перекатом на спине с выносом ноги; с перекатом на спине (боку) из выпада в сторону; с перекатом на спине (боку) из выпада вперед. Падения: с амортизацией руками назад и перекатом на спине; вперед с амортизацией руками и перекатом на спине; вперед перекатом прогнувшись;

Падения: со скольжением: в сторону со скольжением на боку; вперед со скольжением прогнувшись.

Броски: вперед со скольжением прогнувшись; вперед перекатом прогнувшись; с кувырком вперед; вперед с приходом руки и ноги. назад с поворотом кругом и приходом руки и ноги; назад выносом ног; назад в упор согнувшись с амортизацией руками сзади; в сторону кувырком через плечо; с перекатом в сторону.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, в стороны.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, через плечо.

Стойки: на лопатках, на голове и руках, на руках, на предплечьях.

Мосты: из положения лежа, наклоном назад, из стойки на руках.

Упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка, рывка, падения, броски мяча в стену, в батут с расстояния до 9 м с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку. Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ловлей, передачей и бросками мяча.

Подвижные игры: "салки", "лапта".

Упражнения для развития оптимальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

Техническая подготовка

Теория: Теория технической подготовки

Практика

Подводящие упражнения. Упражнения по технике: бег с подскоками, прыжки, толкаясь одной, двумя ногами; броски мяча в пол, нападающие удары в пол (парами); передача мяча сверху, снизу (парами); игра в защите (в парах); нападающие удары различными способами со всех номеров; подачи, прием подач (в парах); игра в защите (в тройках); игра в защите (в четверках); игра в защите (в пятерках); нападающие удары против одиночного блока; нападающие удары против двойного блока; нападающие удары против тройного блока; взаимодействие игроков; взаимодействие игроков против одиночного блока; взаимодействие игроков против двойного блока; взаимодействие игроков против тройного блока; взаимодействия игроков против тройного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против одиночного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против двойного блока; розыгрыш тактических комбинаций в расстановках против тройного блока; игры 3X3, 4X4, 5X5;

Техника защиты: стойка защитника, перемещение приставным шагом, перемещение вперед-назад в стойке защитника; блокирование мяча двумя руками сверху; блокирование игрока, не владеющего мячом; блокирование игрока, владеющего мячом;

Тактическая подготовка.

Теория : Тактика игры 4x2 и 5x1

Практика

Индивидуальные тактические действия при передачах: ускорение во время перемещения различными способами; чередование ускорений и остановок; имитация передачи вперед и назад; чередование передач различных по высоте и расстоянию, стоя у сетки и из глубины, в опорном положении и в прыжке; передачи через сетку на точность; броски с набивным мячом снизу одной рукой, сверху, стоя лицом и боком;

Индивидуальные тактические действия при подачах: чередование способов подач на силу и точность; выбор способа нападающего удара; чередование нападающих ударов и «обманок»; нападающие удары с передач, различных по высоте и расстоянию; нападающие удары по ходу или с переводом; отработка взаимодействия игроков передней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линий при первой передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при первой передаче; отработка взаимодействия игроков передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней и передней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков задней линии при второй передаче; отработка взаимодействия игроков внутри линий и между ними при сочетании первой и

второй передач; взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии; Система игры через игрока передней линии. Система игры через игрока задней линии, выходящего для передачи к сетке.

Индивидуальные движения к мячам, при различных полетах в разные стороны.

Тактика игры 4x2. Два пасующих и 4 нападающих.

Тактика игры 5x1. 1 связующий 3 нападающих и 2 защитника.

Интегральная подготовка.

Практика

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”,

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

1.5 Планируемые результаты.

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- историю, базовые правила волейбола;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом; основы спортивной этики.

Умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять базовые технические элементы волейбола.
- применять базовые элементы техники и тактики волейбола в процессе соревновательной практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО» .

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;
- развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Личностные:

- сформированность ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление физического и психического здоровья;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программы «Волейбол».

2.1 Календарный учебный график.

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
Инструктаж по Т\Б. Теоретическая подготовка.	1	1								2
Общая физическая подготовка.	1	1	1					1	1	5
Специальная физическая подготовка.				1	1	1	2	2	2	9

Техническая подготовка	1	1				1				3
Тактическая подготовка						1	1	1	2	5
Интегральная подготовка	1	1	1							3
Контрольно-проверочные мероприятия	1	1				1	1	1	2	7
Итого:										34 ч

2.2. Условия реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение - спортивный зал, стадион, мячи волейбольные, медболы, эспандеры, скакалки, турники, малые мячи, волейбольная сетка.

Кадровое обеспечение - учитель физической культуры.

2.3. Формы аттестации и/или контроля – аналитическая справка по итогам деятельности грамоты, дипломы, кубки за участие и победу на районной спартакиаде школ, журнал посещаемости.

2.4. Оценочные материалы.

Формами аттестации являются:

- зачет, соревнования, сдача норм ГТО.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
11-12 лет						
1.	Челночный бег (с)	13,5	12,5	11,5	10,5	9,5
2.	Передача сверху (кол-во раз)			4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Передача снизу (кол-во раз)	3	4	5	6	7
13 лет						
1.	Челночный бег (с)	13,0	12,0	11,0	10,0	9,0
2.	Передача сверху (кол-во раз)			8	9	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Передача снизу (кол-во раз)	5	6	7	8	9
14 лет						
1.	Челночный бег (с)	12,55	11,55	10,55	9,55	9,25
2.	Передача сверху (кол-во раз)		7	8	9	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185

2.5. Методическое обеспечение.

Методическое обеспечение рабочей программы по волейболу направлено на создание эффективной образовательной среды, способствующей всестороннему развитию учащихся, формированию у них необходимых навыков и знаний для успешного занятия волейболом.

Методы и приемы обучения.

Практические занятия: проведение тренировок общей и специальной направленности, использование необходимого инвентаря

Теоретические занятия: беседы о зарождении вида спорта и его развитии, анализ деятельности.

Игровой метод: использование игровых элементов для повышения мотивации и интереса к занятиям.

Соревновательный метод: участие в соревнованиях, выполнение упражнений в форме соревнований для повышения уровня подготовленности занимающихся.

Индивидуальные консультации: работа с учениками по их вопросам и проблемам в обучении.

2.6 Блок «Воспитание».

Воспитательный компонент рабочей программы по волейболу направлен на всестороннее развитие личности учащихся, формирование у них положительных качеств и социальной ответственности. Это создаёт основу для успешной спортивной карьеры и активного участия в жизни общества. Обучение проводится в соответствии с календарным планом воспитательных мероприятий МБОУ «Чушевицкая средняя школа»:

- «День здоровья», «Осенний кросс», участие в спартакиаде среди школ округа;
- соревнования по волейболу школьного и муниципального уровней.

2.7 Информационные ресурсы и литература.

- Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
- Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
- Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
- Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.
- Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.
- Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. /Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Завед. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.
- Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед. /Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004.