

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 с.Белгатой ШАЛИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»

МБОУ «СОШ № 1 с.Белгатой»

Рассмотрена

На заседании Педагогического Совета
Протокол № от 30.08.2025 г.

Утверждено
директор МБОУ «СОШ № 1 с.Белгатой»

Масаев А.С.
Приказ № от 31.08.2025 г.

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

Направленность программы-физкультурно- спортивное
Уровень программы-базовый

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ахмадов С.С.

с.Белгатой, 2025г.

Оглавление

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
программы.....	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	4
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Календарный учебный график	6
2.3. Рабочие программы	6
2.4. Методические материалы	6
Раздел №3 «Комплекс форм аттестации»	7
3.1. Формы аттестации	7
3.2. Оценочные материалы	7
Список литературы	11
Приложение	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 и современных методик, что позволяет достичь более высокого результата в волейболе а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Применение методов психорегуляции (способность спортсмена управлять своими мыслями, чувствами, действиями, то есть быть в хорошем настроении) в учебно-тренировочном процессе и на соревнованиях позволит учащимся добиться наивысших результатов в освоении игры в волейбол.

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.

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 мыши. 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 11-16 лет.**

Формы обучения:

- индивидуальная

- групповая
- командная
- очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся по 2 часа 15 минут 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: Вторник: 16:00-18:15, пятница: 16:00-18:15
Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут.

Срок реализации программы: 1 год (153 часа)

Наполняемость учебной группы: Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 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 волейболом;
- 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). Подачи 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: основы строения и функций организма; влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы; правила оказания первой помощи при травмах; 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.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка.	58	4	54	
3.	Специальная физическая подготовка	58	4	54	
4.	Техническая подготовка.	18	6	12	
5.	Тактическая подготовка.	16	4	12	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	
	ИТОГО:	153	20	133	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации образовательной программы составляется в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года - 31 мая 2021 года

Продолжительность учебного года:

5-11 класс – 34 учебные недели

Система организации учебного года:

5-11 классы – четверть

Продолжительность учебных четвертей:

1 четверть – 7 недель

2 четверть – 8 недель

3 четверть – 10 недель;

4 четверть – 9 недель

Продолжительность каникул:

Осенние – 10 календарных дней

Зимние – 11 календарных дней

Весенние – 9 календарных дней

Летние – не менее 8 недель

Сроки проведения промежуточной аттестации:

последние 2 учебные недели 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.

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 – 2-3 шт.
3. Гимнастические скамейки – 1-2 шт.
4. Гимнастические маты - 2 шт.
5. Скакалки - 4 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг) - 2 шт.
7. Резиновые амортизаторы – 2 шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 3 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 ступень 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	средний	низкий	высокий	выше средний	средний	низкий
<i>I. Передача мяча</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
	2.Передача мяча двумя руками сверху с	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	собственном о набрасыван ия из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установлен ное в зоне 3 (10 попыток)								
3.Передача мяча двумя руками сверху из зоны4 через сетку в квадрат3х3 м, расположен ный в зоне 6; мяч предварите льно передан из зоны 3 (10 попыток)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
4.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установлен ное в зоне 4, с предварите льной передачи	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

	мяча из зоны 5 (10 попыток)								
	5.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3x3 м, расположен ный у лицевой линии в зоне 6, с предварите льной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3
	6.Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварите льной 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

	попыток)									
	7.Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2x3 м, расположен ный у лицевой линии в зоне 6, предварите льной 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
II. Подача мяча	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 подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1

		3.Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13	8	5	3	2	6	4	3	2
		4.Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13	5	4	2	1	4	3	2	1
		5.Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15	6	5	3	2	5	4	2	1
		6.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15	5	4	2	1	4	3	2	1
		7.Верхняя боковая подача за пределы площадки (10 попыток)	16	7	6	4	2	5	3	2	1
		8.Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	17	8	7	5	3	6	5	3	2

прием	ые упражнени я	зраст лет	мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
III.Нападающий удар	1.Прямой нападающи й удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11 12 13 14	3 4 6 8	2 3 5 6	1 2 3 4	0 1 2 3	2 3 6 6	1 2 5 5	- 1 3 3	- - 2 2
	2.Нападаю щий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3.Прямой нападающи й удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
IV.Блокировани е	1.Блокиров ание нападающе го удара из зоны 4 в зону 5 (10	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 1 3	1 2 4 5 7	1 1 4 5 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1

	попыток)								
2.Блокиров	13	2	1	1	-	1	1	-	-
ание	14	2	1	1	-	2	1	-	-
нападающе	15	5	4	2	1	5	3	2	1
го удара из	16	6	5	4	2	5	4	3	1
зоны 2 в	17	8	6	4	3	7	5	3	1
зону 1 (10 попыток)									
3.Блокиров	15	4	3	2	1	3	2	2	1
ание	16	5	4	3	2	4	3	3	1
нападающе	17	6	5	4	2	5	4	3	1
го удара из									
зоны 3 в									
пределы									
площадки									
(10 попыток)									

Список литературы

1. Железняка 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

Приложение №1
к дополнительной
общеобразовательной
общеразвивающей
программе
физкультурно-
спортивной
направленности
«Волейбол»

**Рабочая программа по курсу
«Волейбол»**

Программа разработана для детей среднего школьного возраста с учетом особенностей их развития.

Занятия проводятся по 2 часа 15 минут два раза в неделю. Курс рассчитан на 153 часа (в том числе теоретические занятия – 20 часов, практические занятия – 133 часов).

Учебно-тематический план по курсу «Волейбол»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Учебно-тренировочная игра.	4,5
3-4	Прием мяча снизу, передача сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
5-6	Прием и передача мяча сверху. Учебно-тренировочная игра.	4,5
7-8	Нижняя прямая подача. Прием снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
9-10	Передача мяча в парах сверху. Передача мяча в парах снизу. Учебно-тренировочная игра.	4,5
11-12	Верхняя прямая подача, боковая подача, прием подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
13-14	Ходьба, бег. Передача мяча сверху, двумя руками вверх, вперед, над собой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
15-16	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
17-18	Прием мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча через сетку стоя и в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	4,5
19-20	Остановка шагом, прыжком, скачок. Передача сверху двумя руками с выпадом в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5
21-22	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	4,5
23-24	Сочетание способов перемещения. Нижняя боковая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
25-26	Падение и перекаты после падения. Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону. Учебно-тренировочная игра.	4,5

27-28	ОФП. Верхняя прямая подача. Учебно-тренировочная игра.	4,5
29-30	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
31-32	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
33-34	Прием снизу двумя руками с падением. Одиночное блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
35-36	Выбор места для выполнения второй передачи. Нападающий удар с переводом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
37-38	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
39-40	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
41-42	ОФП. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебно-тренировочная игра.	4,5
43-44	СФП. Выбор места для выполнения удара. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
45-46	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебно-тренировочная игра.	4,5
47-48	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
49-50	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебно-тренировочная игра.	4,5
51-52	Чередование способов приема мяча. Одиночное блокирование. Групповое блокирование. Учебно-тренировочная игра.	4,5
53-54	Выбор способа приема мяча от нападающего удара. Страховка. Выбор места при приеме подачи. Учебно-тренировочная игра.	4,5
55-56	Прием мяча снизу одной рукой. Чередование способов нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	4,5
57-58	Передача мяча одной рукой сверху. Нападающий удар с переводом вправо. Учебно-тренировочная игра.	4,5
59-60	Передачи мяча, различные по высоте. Нападающий удар после остановки. Учебно-тренировочная игра.	4,5
61-62	Передачи мяча, различные по расстоянию. Нападающий	4,5

	удар после прыжка с места. Учебно-тренировочная игра.	
63-64	Учебно-тренировочная игра.	4,5
65-66	Учебно-тренировочная игра.	4,5
67-68	Учебно-тренировочная игра.	4,5
Итого:		153