Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАОУ «СОШ № 24»
Протокол №_1_ от_31.08_2026г.

Утверждено:
директор МАОУ «СОШ № 24»
_____
Приказ №_351-Д_ от_31.08_2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1год (136 ч.)

Автор-составитель:
Береснев А.А.,
педагог дополнительного образования

г. Краснотурьинск, 2026 год

## 1. Пояснительная записка

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий, и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность**

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

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

2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

6. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;

9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

13. Методические рекомендации Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ (2025–2026 уч. г.);

14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Волейбол доступен всем: играть в него можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры «волейбол» определился популярностью её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью, учебно-материальной базой школы и подготовленностью самого педагога. Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

**Отличительные особенности программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении и несложный инвентарь делают волейбол очень популярным среди школьников и молодёжи.

Программа является разноуровневой и включает три уровня освоения:

— стартовый уровень — общедоступный минимум для новичков: базовая техника перемещений, передач, нижней подачи, основы правил игры;

— базовый уровень — освоение специализированных знаний и терминологии волейбола, целостная картина содержания программы: совершенствование передач, верхней прямой подачи, нападающего удара, групповых взаимодействий;

— продвинутый уровень — доступ к сложным и нетривиальным разделам: тактика подач и приёма, командные тактические действия, блочные взаимодействия, судейство и участие в соревнованиях различного уровня.

Переход между уровнями обеспечивается входной диагностикой (контрольные упражнения и тесты на первых занятиях) и индивидуальными учебными заданиями в рамках объединения.

**Адресат программы**

— обучающиеся 6–9 классов в возрасте 12–16 лет;

— наполняемость группы — 10–12 человек;

— группы набираются без предварительной подготовки (при её наличии это приветствуется).

**Объём и срок освоения программы**

— объём программы — 136 часов;

— программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели);

— из них 68 часов — 1 модуль (17 недель), 68 часов — 2 модуль (17 недель).

**Особенности организации образовательного процесса**

Продолжительность одного академического часа — 40 минут.

Общее количество часов в неделю — 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (2 занятия по 2 академических часа с перерывом между академическими часами).

Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00 в соответствии с СП 2.4.3648-20.

Форма обучения — очная. Форма организации образовательного процесса — групповая. Форма реализации образовательной программы — традиционная.

Формы проведения занятий: рассказ, лекция, занятие-соревнование, демонстрация позиций на поле, турнир, зачёт.

Формы подведения итогов реализации программы: участие в соревнованиях по волейболу различного уровня.

**Цель программы**

Содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путём обучения игре в волейбол.

**Задачи**

*Обучающие:*

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры «волейбол», дальнейшее совершенствование технических и тактических приёмов игры;
- освоение учащимися знаний для занятий волейболом;
- овладение умениями и навыками игры в волейбол.

*Воспитательные:*

- воспитание упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении цели;
- воспитание коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- воспитание интереса к волейболу.

*Развивающие:*

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- развитие спортивных способностей обучающихся;
- развитие желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

**Интеграция с уроками физической культуры**

Программа реализуется во взаимосвязи с учебным предметом «Физическая культура». Знания и навыки, полученные на уроках физкультуры (подвижные и спортивные игры, ОФП, элементы волейбола), применяются на занятиях объединения в углублённой практической форме. Педагог дополнительного образования согласует тематическое планирование с учителем физической культуры: темы, освоенные на уроках, закрепляются и углубляются во второй половине дня на занятиях программы.

**Форма аттестации (итогового контроля)**

Формами подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

**2. Учебный план**

Общий объём программы — 136 часов (34 учебные недели по 4 часа в неделю).

| | **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
|---|---|---|---|---|
| | Вводное занятие. Входная диагностика | 2 | 2 | — |
| | Техника перемещений и передач мяча | 20 | 2 | 18 |
| | Техника подач | 12 | — | 12 |
| | Техника нападения (нападающий удар, блокирование) | 26 | — | 26 |
| | Тактическая подготовка (групповые и командные действия) | 20 | 1 | 19 |
| | Приём мяча и действия в защите | 14 | — | 14 |
| | ОФП и СФП | 14 | 1 | 13 |
| | Игровые и соревновательные занятия. Судейство | 22 | — | 22 |
| | Контрольно-оценочные и переводные испытания | 6 | — | 6 |
| | ИТОГО | 136 | 6 | 130 |

*Время, отводимое на разделы, может быть скорректировано педагогом в пределах общего объёма программы.*

**3. Календарный учебный график**

| **Период** | **Количество учебных недель** | **Количество часов** | **Формы аттестации/контроля** |
|---|---|---|---|
| Сентябрь | 4 | 16 | Входная диагностика |
| Октябрь | 4 | 16 | Контроль техники передач (ТП) |
| Ноябрь | 4 | 16 | Контроль техники подач |
| Декабрь | 4 | 16 | КОН по итогам 1 модуля |
| Январь | 3 | 12 | Контроль приёма мяча |
| Февраль | 4 | 16 | Контроль нападающего удара, блокирования |
| Март | 4 | 16 | Тактическая подготовка (зачёт) |
| Апрель | 4 | 16 | Учебные и товарищеские игры |
| Май | 3 | 12 | Соревнования. Итоговая диагностика. КОН |
| ИТОГО | 34 | 136 | |

**4. Содержание программы**

**1 модуль (17 недель, 68 часов)**

**1. Техника перемещений и передач мяча.**

Теория: правила безопасности на занятиях, техника волейбола, терминология. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.

Практика: отработка приёмов, передачи на месте и в движении, передачи в парах и четвёрках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2, 4.

*Форма контроля: техническая подготовка (стойка игрока, приёмы и передачи мяча двумя руками снизу и сверху).*

**2. Техника подач.**

Практика: обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача в пределы площадки, в правую и левую половины площадки.

**3. Техника нападения.**

Практика: нападающий удар: ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу у стены, удар через сетку по подброшенному партнёром мячу, удар с передачи. Блокирование одиночное. Подача в прыжке.

**4. Тактическая подготовка.**

Практика: командные тактические действия в нападении и защите. Тактика подач, тактика передач, тактика приёма мяча. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

**5. Игровые и соревновательные занятия.**

Практика: игра «Волейбол» по упрощённым правилам. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Судейство учебной игры.

*Форма контроля: контроль техники передач и подач, контрольное занятие по итогам модуля.*

**2 модуль (17 недель, 68 часов)**

**1. Совершенствование техники перемещений и передач.**

Практика: передачи мяча сверху двумя руками в прыжке, передачи стоя спиной к цели, передачи сверху и снизу в различных сочетаниях.

*Форма контроля: тактическая подготовка (тактика подач, передач, приёма мяча).*

**2. Техника подач и приёма мяча.**

Практика: верхняя прямая подача с вращением, подача в прыжке. Приём мяча с подачи в зону 3. Приём мяча: снизу двумя руками и одной рукой с падением, сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Приём мяча на задней линии.

**3. Техника нападения и защиты.**

Практика: нападающий удар из зон 4, 2, 3 с высоких, средних и удалённых передач; удар с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). Блокирование одиночное и групповое, блокирование в прыжке. Упражнения на развитие прыгучести.

**4. Тактическая подготовка.**

Практика: групповые тактические действия в нападении — взаимодействие игроков зон 6 и 3, зон 3 и 2; взаимодействие игроков передней и задней линий. Система игры в защите «углом вперёд». Индивидуальные тактические действия: выбор способа отбивания мяча, выбор места для блокирования и нападающего удара.

**5. Игры и соревнования.**

Практика: учебно-тренировочные игры с заданиями. Организация и судейство учебно-тренировочных игр и соревнований между классами. Соревнования на первенство школы по волейболу.

*Форма контроля: контрольно-оценочные и переводные испытания, участие в соревнованиях.*

**5. Раздел «Воспитание»**

Цель воспитания: формирование у обучающихся ценностного отношения к спорту, здоровью и командной работе; воспитание волевых, морально-нравственных и патриотических качеств личности через занятия волейболом.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание дисциплинированности, ответственности и взаимовыручки в команде;
- формирование уважительного отношения к сопернику, судьям и правилам игры;
- развитие лидерских качеств и умения работать в коллективе;
- приобщение к традициям российского спорта и спортивным достижениям страны.

Формы воспитательной работы:

- беседы о традициях российского волейбола, великих спортсменах и командах;
- встречи с тренерами, спортсменами, выпускниками школы;
- волонтёрское судейство школьных соревнований для младших классов;
- проведение «Дня здоровья», спортивных праздников;
- участие в командных ритуалах и традициях объединения (открытие и закрытие сезона).

**Календарный план воспитательной работы**

| **Месяц** | **Мероприятие** |
|---|---|
| Сентябрь | Беседа «Волейбол — олимпийская игра: история и традиции» |
| Октябрь | Встреча с тренером или спортсменом (при возможности) |
| Ноябрь | Уроки судейства: освоение первичных навыков судьи |
| Декабрь | Товарищеские игры. Беседа «Честная игра» (фэйр-плей) |
| Январь | Волонтёрское судейство соревнований младших классов |

| | |
|---|---|
| Февраль | «День здоровья». Беседа о спортивных достижениях России |
| Март | Учебно-тренировочные игры со счётом: работа в команде |
| Апрель | Организация и судейство соревнований между классами |
| Май | Соревнования на первенство школы. Итоговое воспитательное занятие |

## 6. Планируемые результаты

**Личностные результаты**

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять выбранный вид спорта как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- владеть основными техническими приёмами волейбола и применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- владеть первичными навыками судейства;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач.

**Результаты по уровням освоения**

**Стартовый уровень:**

обучающийся выполняет базовую технику перемещений, передач мяча сверху и снизу, нижней подачи; знает основные правила игры; соблюдает технику безопасности.

**Базовый уровень:**

обучающийся уверенно выполняет верхнюю прямую подачу, вторую передачу, нападающий удар с передачи, одиночное блокирование; применяет простейшие тактические действия в игре; участвует в учебных играх по правилам.

**Продвинутый уровень:**

обучающийся осваивает тактику подач и приёма, командные и групповые тактические взаимодействия, блокирование групповое, судейство; стабильно участвует в соревнованиях различного уровня, демонстрирует самостоятельность в организации игры.

## 7. Ресурсное обеспечение

**Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой;
- методические материалы, рекомендации;
- игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- волейбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- компрессор для накачивания мячей;
- стойки, разметочные фишки и конусы;
- гимнастические маты;
- секундомер;
- свисток.

**Санитарные требования**

Занятия по программе начинаются не ранее 8:00 и заканчиваются не позднее 20:00 в соответствии с СП 2.4.3648-20. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Условия для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью**

Для детей с ограниченными возможностями здоровья образовательный процесс организуется по адаптированным дополнительным программам, для детей-инвалидов — также в соответствии с ИПРИ. Создаются условия для особого психофизического развития и специальных образовательных потребностей обучающихся.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

## 8. Список литературы

### Для педагога

1. Бабушкин Г. Д., Рогов И. А. Психологический практикум для специализации «Теория и методика видов спорта». — Омск: СибГАФК, 1996. — 83 с.

2. Банников А. М., Костюков В. В. Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). — Краснодар, 2001.

3. Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — М., 2000.

4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. — М., 1978.

5. Железняк Ю. Д. Юный волейболист. — М., 1988.

6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В. Волейбол. — М., 1991.

7. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А. У истоков мастерства. — М., 1998.

8. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. — Иркутск, 1999.

9. Марков К. К. Тренер — педагог и психолог. — Иркутск, 1999.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев, 1999.

11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. — М., 1998.

12. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта. — М., 1998.

13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М. Я. Набатниковой. — М., 1982.

### Для обучающихся и родителей

1. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. — 15-е изд. / В. С. Родиченко и др. — М.: ФиС, 2005. — 144 с.

2. Клещев Ю. Н. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1989.

3. Мармор В. К. Специальные упражнения волейболиста. — Кишинёв: «Картя Молдовеняскэ», 1975.

4. Мерзляков В. В., Гордышев В. В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. — Волгоград, 1977.

5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. — М.: Физкультура и спорт, 1982.

**Приложение. Календарно-тематическое планирование**

34 учебные недели по 4 часа в неделю (68 часов — 1 модуль, 68 часов — 2 модуль).

| нед. | Содержание занятий. Тема | сего | Теория | Практика | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Входная диагностика (контрольные упражнения) | | 2 | 2 | Входная диагностика |
| | Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Стойки и перемещения волейболиста | | 1 | 3 | |
| | Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд-вверх. Передача на месте и в движении | | 1 | 3 | |
| | Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах. ОРУ и подготовительные упражнения | | | 4 | |
| | Передачи в четвёрках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2, 4 | | | 4 | |
| | Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача | | | 4 | |
| | Верхняя прямая подача. Подача в пределы площадки, в правую и левую половины площадки | | | 4 | Техническая подготовка (подачи) |
| | Приём мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4 | | | 4 | |
| | Нападающий удар: ритм | | | 4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу (у стены) | | | | |
| 0 | Нападающий удар через сетку: по подброшенному партнёром мячу и с передачи | | | 4 | |
| 1 | Блокирование одиночное. Перемещение блокирующего вдоль сетки | | | 4 | |
| 2 | Командные тактические действия в нападении и защите. Тактика подач и передач | | | 4 | Тактическая подготовка (зачет) |
| 3 | ОФП и СФП. Игры и эстафеты. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости | | | 4 | |
| 4 | Передачи мяча сверху и снизу в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол | | | 4 | Контроль техники передач |
| 5 | Двухсторонняя учебная игра с заданиями. Развитие физических способностей | | | 4 | |
| 6 | Судейство учебной игры. Учебно-тренировочная игра в волейбол | | | 4 | |
| 7 | Контрольно-оценочные и переводные испытания по итогам 1 модуля | | | 4 | КОН |
| 8 | Повторение и совершенствование техники перемещений, передач и подач | | 1 | 3 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Верхняя прямая подача с вращением. Подача в прыжке. Отработка подач | | | 4 | Отработка подач |
| 0 | Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча с падением | | | 4 | |
| 1 | Приём мяча на задней линии от нижней и верхней прямой подачи. Учебная игра | | | 4 | |
| 2 | Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки | | | 4 | |
| 3 | Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра | | | 4 | Тестирование |
| 4 | Совершенствование техники нападающего удара: удары по блоку в аут, в зоны 1, 4, 2, 6, по диагонали | | | 4 | Отработка ударов |
| 5 | Блокирование групповое. Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара | | 1 | 3 | |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 | | | 4 | |
| 7 | Взаимодействие игроков передней и задней линий в нападении и при приёме подачи | | | 4 | |
| 8 | Система игры в защите «углом вперёд». Учебно-тренировочная игра с заданиями | | | 4 | |
| | Индивидуальные тактические | | | 4 | Учебн |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9 | действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Тактика вторых передач | | | | ая игра |
| 0 | Игровые взаимодействия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра | | | 4 | |
| 1 | Организация и судейство учебно-тренировочных игр и соревнований между классами. Проведение разминки | | | 4 | Сорев нования |
| 2 | Учебно-тренировочные игры по системе соревнований | | | 4 | |
| 3 | Соревнования на первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек | | | 4 | Сорев нования |
| 4 | Итоговая диагностика. Контрольно-оценочные и переводные испытания | | | 4 | КОН |
| | ИТОГО | 36 | 6 | 130 | |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 21

Владелец Зайдулина Марина Владимировна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027