Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №54» г. Чебоксары

Согласовано
Руководитель структурного подразделения
«Малая школьная академия»
Протокол №__08__ от __28.08_____2026г.

Утверждено
Директор школы Храмова М.И.
Приказ №_____
от _____ 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Уровень программы: «базовый»
Срок реализации: 2026 – 2027 учебный год
1 год (136 часа)
Возраст 10-17 лет (4-11 классы)

Учитель физической культуры
Козлов П.Е.

Чебоксары, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 года);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6.Письмо Минобрнауки России от 18.11.15. №09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: стартовый

Форма получения образования: в организации, осуществляющей образовательную деятельность (МБОУ «СОШ №54»

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 10 до 17 лет. Программа разработана с учетом психофизиологических и возрастных особенностей детей разных возрастов.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 136.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что волейбол доступен всем, играют в него 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 ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Рабочая программа «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 10-17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. *Целью данной программы является* укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

– Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

– Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

– Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

– Обучение технике и тактике игры в волейбол.

– Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

– Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.

– Воспитание моральных и волевых качеств.

Условия реализации

количество детей в группе – от 15, но не более 20 человек (в соответствии с локальным актом учреждения).

- *групповые занятия проводятся*

– при очной форме обучения: в учебном кабинете;

– при заочной форме обучения: с применением дистанционных технологий (используемые электронные цифровые платформы: «Max», e-mail (по выбору))

Организация образовательного процесса рассчитана с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14.

Продолжительность учебного занятия составляет 2 часа 2 раза в неделю.

Количество аудиторных занятий составляет 136 часа в год, внеаудиторных занятий нет.

Форма обучения: очная, заочная.

Допускается сочетание очной и заочной форм обучения. Заочная форма обучения допускается в период возникающих ситуаций (неблагоприятная санитарно-эпидемиологическая обстановка и т.п.), связанных с необходимостью проведения учебных занятий с применением дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. Подобная реализация программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Программа предусматривает достижение следующих **результатов** образования:

– **личностные результаты:**

-готовность и способность учащихся к саморазвитию,

- сформированность мотивации к учению и познанию,ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;

-сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– **метапредметные результаты:**

-освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№№ п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	Практика	
1	Перемещения	2	1	1	групповой
2	Передачи мяча	22	2	20	групповой
3	Подачи мяча	16	2	14	индивидуальный
4	Нападающие удары	24	3	2	фронтальный
5	Прием мяча	10	1	9	индивидуальный
6	Блокирование атакующих ударов	10	1	9	фронтальный
7	Игры	12	1	11	групповой
8	Физическая подготовка	40	2	38	индивидуальный
	Итого	136			индивидуальный

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ВОЛЕЙБОЛ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год			24	136	2 раза в неделю по 2 часа

4. СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Перемещения

Теория. Правила игры в волейбол. Виды перемещений в ходе игры.

Практика. Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Раздел 2. Передачи мяча

Теория. Способы передачи мяча.

Практика. Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя
руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой.

Передача снизу двумя руками в парах.

Раздел 3. Подачи мяча

Теория. Способы и техника исполнения подачи мяча.

Практика. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Раздел 4. Нападающие (атакующие) удары

Теория. Виды нападения, техника выполнения.

Практика. Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево). Нападающий удар со второй линии.

Раздел 5. Приём мяча

Теория. Основные правила приема мяча, техника исполнения.

Практика. Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Раздел 6. Блокирование атакующих ударов

Теория. Техника блока, эффективность противодействия, групповое блокирование.Практика. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём).

Страховка при блокировании.

Раздел 7. Игры

Теория. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении,

защите. Двусторонняя учебная игра.

Практика. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Раздел 8. Физическая подготовка

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП

Практика. Освоение навыков физической подготовки, развитие силовых способностей, выносливости, гибкости.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В итоге реализации программы «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

– отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы учащиеся *смогут узнать:*

– значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

– правила безопасного поведения во время занятий волейболом;– названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

– наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

– упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

– контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

– основное содержание правил соревнований по волейболу;

– игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

– смогут научиться:

– соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

– выполнять технические приёмы и тактические действия;

– контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;

– играть в волейбол с соблюдением основных правил.

ФОРМЫ УЧЁТА ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, СИСТЕМА КОНТРОЛИРУЮЩИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№	Контрольные нормативы	Количество
1	Правила соревнований	1
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2-3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2-3 м без потерь	10
5	Передача над собой в круге без потерь	15
6	Подача(любая) из 6 попыток	4
	Подача (любая) из 10 попыток	-
7	Подачи по зонам (1,6,5) по 2 в каждую	-
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса учителя из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса учителя из 6 попыток	3

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№/№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в волейбол. Передачи мяча двумя руками сверху.	2
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра.	2
3	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2
4	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Верхняя прямая подача.	2
5	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2
6	Развитие координационных способностей: кувырки вперёд и назад на гимнастических матах, прыжки вверх с поворотом на 180*и 360*, бег с изменением направления.	2
7	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	22
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной к сетке. Нападающий удар.	2
9	Развитие выносливости: бег 8 мин. средним темпом, челночный бег, прыжки через скакалку.	2
10	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	2
11	Передача снизу двумя руками в парах. Нападающий удар.	2
12	12 Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2
13	Передача мяча в прыжке, после перемещения. Игра в волейбол.	2
14	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра	2
15	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра в волейбол	2
16	Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2
17	Передача мяча стоя у сетки сверху двумя руками. Нападающий удар. Одиночное блокирование. Игра.	2
18	Передача мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Групповое блокирование. Учебная игра.	2
19	Круговая тренировка	2
20	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2
21	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2
22	Прием мяча сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	2
23	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами	2
24	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2
25	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4 Игра в волейбол.	2
26	Круговая тренировка	2
27	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2
28	Передача сверху двумя руками в прыжке. Приём мяча снизу двумя	2

	руками отражённого от сетки.	
29	Нападающий удар через сетку с удаленных передач от сетки Игра в волейбол.	2
30	Развитие прыгучести: прыжки из глубокого приседа, через скакалку, вверх на горку гимнастических матов.	2
31	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	2
32	Круговая тренировка.	2
33	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	
34	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2
35	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	2
36	Развитие координационных способностей: бег на скорость из различных исходных положений, кувырки вперёд и назад, челночный бег.	2
37	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2
38	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	2
39	Подача в прыжке. Приём подачи снизу двумя руками. Учебная игра.	2
40	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2
41	Развитие скоростных способностей: прыжки через скакалку, передачи с набивными мячами в парах, ускорения из различных исходных положений.	2
42	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2
43	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол.	2
44	Круговая тренировка.	2
45	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	2
46	Нападающий удар через сетку по диагонали из зоны 2 и 4. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2
47	Развитие силовых способностей: подтягивание на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола, упражнение «тачка».	2
48	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра в волейбол.	2
49	Подача в прыжке. Приём подачи. Учебная игра.	2
50	Командные тактические действия в нападении и защите.	2
51	Круговая тренировка	2
52	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2
53	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара. Передачи мяча в прыжке.	2
54	Развитие мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лёжа, удержание ног на вису, упражнение «велосипед».	2
55	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	2
56	Прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с падением вперед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	2
57	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	2
58	Круговая тренировка.	
59	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2
60	Групповые тактические действия в нападении и защите.	2
61	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Учебная игра.	2

62	Нападающий удар по линии. Групповое блокирование. Страховка при блокировании.	2
63	Развитие гибкости: упражнения в парах, наклоны, упражнения с резиновыми жгутами.	2
64	Подача мяча: верхняя и боковая прямая. Приём подачи. Учебная игра.	2
65	Подача в прыжке. Приём подачи сверху двумя руками. Учебная игра.	2
66	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.	2
67	Нападающий удар через сетку со второй линии нападения. Групповое блокирование. Игра в волейбол.	2
68	Прием мяча на задней линии, подачи в прыжке. Учебная игра.	2

9. ЛИТЕРАТУРА

для педагога

1.Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. – М.: «Просвещение», 1984 г.
2.Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу». М.:, 1970
3.Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: – «Просвещение» 1989 г.
4.Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.
5. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.
6.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.
7.Колоднйцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднйцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012
8.Хомутский В. С. «Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры» ред. В. С. Хомутский М.: Просвещение, 1971

для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.
Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6.Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.