

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
с. СВИЩЁВКИ им. П.И. МАЦЫГИНА
БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор МОУ СОШ с. Свищёвки
им. П.И. Мацыгина
_____/ Н.С. Жаткина /
Приказ № 107 от «28» августа 2026 г.

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

Возраст учащихся: 12–17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Педагог дополнительного образования: Парфёнов Е.В.

с. Свищёвка

2026 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она направлена на физическое развитие, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к занятиям спортом у детей и подростков.

Нормативно-правовая база:

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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"»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устав и локальные акты образовательной организации.

Актуальность программы:

В современном мире, характеризующемся гиподинамией и высокой информационной нагрузкой, особенно остро стоит вопрос сохранения здоровья подрастающего поколения. Волейбол как командный вид спорта является эффективным средством всестороннего физического развития, воспитания коллективизма и формирования здорового образа жизни. Программа отвечает на социальный запрос родителей и детей на организацию полезного досуга, развитие двигательных качеств и социализацию учащихся в процессе занятий популярным и доступным видом спорта. При режиме занятий 1 раз в неделю программа носит ознакомительно-развивающий характер и позволяет учащимся получить базовые навыки игры без перегрузки.

Отличительные особенности программы:

Программа построена по модульному принципу и адаптирована для занятий 1 раз в неделю, что делает ее доступной для учащихся с разной степенью загруженности. Каждое занятие выстроено по принципу «теория + практика + игра», что позволяет поддерживать высокий интерес к занятиям. Особое внимание уделяется игровому методу обучения, так как игра является естественной потребностью детей данного возраста. Программа разработана на основе анализа и адаптации типовых программ по волейболу

для ДЮСШ и учитывает специфику занятий в условиях дополнительного образования при минимальной недельной нагрузке.

Педагогическая целесообразность:

Программа ориентирована на создание условий для самореализации ребенка через спорт. Она способствует формированию у учащихся не только физических навыков, но и нравственных качеств, таких как взаимовыручка, дисциплина и целеустремленность. Режим занятий 1 раз в неделю позволяет совмещать спортивную активность с основной учебной деятельностью, не вызывая переутомления.

Цель программы:

Создание условий для всестороннего физического развития, укрепления здоровья и воспитания гармоничной личности учащихся через обучение основам игры в волейбол.

Задачи программы:

1. Обучающие (предметные):

- Обучить основным техническим приемам игры в волейбол (передача, прием, подача).
- Сформировать базовые знания о правилах игры и организации соревнований.
- Обучить правилам безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом.

2. Развивающие (личностные):

- Развить основные физические качества: быстроту, ловкость, координацию движений, прыгучесть.
- Развить коммуникативные навыки и умение взаимодействовать в команде.
- Сформировать устойчивую мотивацию к ведению здорового и активного образа жизни.

3. Воспитывающие (метапредметные):

- Воспитать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность.
- Воспитать чувство ответственности, уважения к сопернику и партнерам по команде.
- Сформировать навыки самоконтроля и самооценки своих действий.

Адресат программы:

Программа адресована учащимся в возрасте **12-17 лет**, желающим освоить игру в волейбол. Набор в группы производится на добровольной основе при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие справки от врача о допуске к занятиям). Предварительной подготовки не требуется. Допускается формирование разновозрастных групп.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы — **1 год** (34 учебные недели). Общий объем программы составляет **34 часа**.

Формы обучения и режим занятий:

Форма обучения — очная.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Особенности организации образовательного процесса:

Группы формируются из учащихся одного возраста или разновозрастные. Наполняемость групп — до 15 человек. Занятия носят практико-ориентированный характер и проводятся в спортивном зале. Образовательный процесс строится по принципу «от простого к сложному». Каждое занятие включает разминку (ОФП), изучение/закрепление технического элемента и учебную игру.

1.2. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- Знание и соблюдение основных правил игры в волейбол;
- Владение базовыми техническими приемами: стойки и перемещения, передача мяча сверху и снизу двумя руками, нижняя прямая подача, прием мяча;
- Умение выполнять простейшие тактические действия в нападении и защите;
- Умение участвовать в учебной игре по упрощенным правилам.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и контролировать свои действия в процессе тренировки и игры;
- Способность конструктивно взаимодействовать с членами команды;
- Навыки самооценки собственного уровня физической подготовленности;
- Умение соблюдать дисциплину и правила поведения на занятиях.

Личностные результаты:

- Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- Развитие ответственного отношения к выполнению командных и индивидуальных заданий;
- Проявление таких качеств, как дисциплинированность, честность и уважение к сопернику;
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0,5	5,5	Тестирование, педагогическое наблюдение
3	Основы техники игры	15	2	13	Наблюдение,

					текущий контроль, зачет
4	Основы тактики игры и учебные игры	10	1	9	Учебные игры, педагогическое наблюдение
5	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Зачет, контрольная игра
ИТОГО		34	5	29	

1.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	1	1	0	Опрос
1.1	История волейбола. Правила игры. Техника безопасности.	1	1	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	0,5	5,5	Тестирование
2.1	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие быстроты.	2	0	2	Наблюдение
2.2	Силовые упражнения. Развитие выносливости.	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.3	Упражнения на координацию и ловкость. Подвижные игры.	2	0	2	Наблюдение
3	Основы техники игры	15	2	13	Зачет
3.1	Стойки и перемещения игрока.	2	0,5	1,5	Наблюдение
3.2	Передача мяча сверху двумя руками.	3	0,5	2,5	Текущий контроль
3.3	Передача мяча снизу двумя руками.	3	0,5	2,5	Текущий контроль
3.4	Нижняя прямая подача.	3	0,5	2,5	Текущий контроль
3.5	Прием мяча.	2	0	2	Текущий контроль
3.6	Нападающий удар (ознакомление).	2	0	2	Наблюдение
4	Основы тактики игры и учебные игры	10	1	9	Учебная игра
4.1	Тактика нападения (расстановка, взаимодействие).	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
4.2	Тактика защиты (страховка, блокирование).	3	0,5	2,5	Педагогическое наблюдение
4.3	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	4	0	4	Учебная игра
5	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Зачет

5.1	Подведение итогов. Сдача контрольных нормативов.	1	0,5	0,5	Сдача нормативов
5.2	Контрольная учебная игра.	1	0	1	Контрольная игра
ИТОГО		34	5	29	

Содержание программы 1-го года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч).

- *Теория (1 ч):* История развития волейбола. Правила игры. Техника безопасности на занятиях. Форма одежды и инвентарь. Режим занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (6 ч).

- *Теория (0,5 ч):* Понятие о физической подготовке. Значение разминки. Влияние физических упражнений на организм.
- *Практика (5,5 ч):*
 - Упражнения для развития быстроты (бег 30 м, челночный бег, старты из различных положений).
 - Упражнения для развития силы (отжимания, подтягивания, приседания, выпрыгивания).
 - Упражнения для развития ловкости и координации (подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячом).

Раздел 3. Основы техники игры (15 ч).

- *Теория (2 ч):* Основные технические приемы в волейболе. Значение правильной техники.
- *Практика (13 ч):*
 - **Стойки и перемещения (1,5 ч):** Основная стойка, низкая стойка; передвижения приставными шагами, бег лицом и спиной вперед.
 - **Передача мяча сверху двумя руками (2,5 ч):** Передача на месте, в парах, в тройках; передача после перемещения.
 - **Передача мяча снизу двумя руками (2,5 ч):** Передача снизу на месте, в парах; прием мяча после отскока от пола.
 - **Нижняя прямая подача (2,5 ч):** Техника выполнения нижней прямой подачи; подача в определенную зону.
 - **Прием мяча (2 ч):** Прием мяча снизу двумя руками (с собственного набрасывания и после подачи).
 - **Нападающий удар (ознакомление) (2 ч):** Имитация прямого нападающего удара; удар по неподвижному и подброшенному мячу.

Раздел 4. Основы тактики игры и учебные игры (10 ч).

- *Теория (1 ч):* Индивидуальные и групповые тактические действия. Расстановка игроков на площадке. Обязанности игроков.
- *Практика (9 ч):*
 - **Тактика нападения (2,5 ч):** Взаимодействие игроков при передаче и атаке; выход на передачу; выбор места для нападающего удара.
 - **Тактика защиты (2,5 ч):** Выбор позиции при приеме подачи; взаимодействие в защите; страховка.

- **Учебные игры (4 ч):** Игра по упрощенным правилам с отработкой изученных элементов. Игры с заданиями (например, использовать только передачи снизу).

Раздел 5. Итоговое занятие (2 ч).

- *Теория (0,5 ч):* Подведение итогов года. Анализ успехов и ошибок. Перспективы на следующий год.
- *Практика (1,5 ч):* Сдача контрольных нормативов по ОФП (бег 30 м, прыжок в длину с места, отжимания). Контрольная учебная игра.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
2026-2027 гг.	01.09.2026	31.05.2027	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

2.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, СИСТЕМА ДИАГНОСТИКИ

Входной контроль:

Проводится в начале учебного года (1-е занятие) в форме тестирования общей физической подготовленности (бег 30 м, прыжок в длину с места, отжимания) для определения исходного уровня развития физических качеств.

Текущий контроль:

Осуществляется на каждом занятии через педагогическое наблюдение, анализ выполнения технических приемов (правильность выполнения передачи, подачи), оценку участия в учебной игре.

Промежуточная аттестация:

Проводится по окончании изучения основных разделов программы (в конце I полугодия) в форме зачета по технической подготовке (выполнение ключевых элементов: передача сверху и снизу, нижняя подача).

Итоговая аттестация:

Проводится в конце учебного года в форме итогового зачета, который включает:

- Сдачу контрольных нормативов по ОФП.
- Оценку техники выполнения основных приемов (передача, подача, прием).
- Контрольную учебную игру.

Система отслеживания результатов:

- Журнал учета работы объединения.
- Протоколы тестирования физической подготовленности.
- Дневник педагогических наблюдений.

Критерии оценки результатов:

- **Высокий уровень:** техника выполнения стабильна и правильна, учащийся активно и эффективно действует в игре, нормативы ОФП выполнены на «хорошо» и «отлично».
- **Средний уровень:** техника в основном правильна, но допускаются ошибки, учащийся участвует в игре, но не всегда эффективен, нормативы ОФП выполнены на «удовлетворительно».
- **Низкий уровень:** техника не сформирована, допускаются грубые ошибки, учащийся пассивен в игре, нормативы ОФП не выполнены.

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с волейбольной разметкой (или площадка).
- Волейбольные сетки и стойки.
- Волейбольные мячи (не менее 10 штук).
- Гимнастические маты и скамейки.
- Секундомер, свисток.
- Медицинская аптечка.

Методическое обеспечение:

- **Методы обучения:** словесный (объяснение, инструктаж), наглядный (показ техники педагогом, демонстрация видеофрагментов), практический (отработка упражнений, игровой метод), соревновательный (учебные игры, эстафеты).
- **Педагогические технологии:** лично-ориентированное обучение (индивидуальный подход), технология сотрудничества (работа в парах и группах), игровая технология (основной метод обучения), здоровьесберегающие технологии (физминутки, соблюдение правил безопасности).
- **Формы организации занятий:** учебно-тренировочное занятие (включающее разминку, основную часть и заключительную часть), учебная игра, соревнование (внутригрупповое).
- **Дидактические материалы:** схемы расстановки игроков, карточки с правилами игры, иллюстрации с техникой выполнения элементов.

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующую квалификацию и опыт работы в сфере физической культуры и спорта (желательно с опытом игры в волейбол).

2.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЬ)

Календарно-тематический план на 2026-2027 учебный год

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика / часов	Досуговая деятельность /часов	Место проведения
Сентябрь	1	Вводное занятие. История волейбола. Техника безопасности. Правила игры. Входное тестирование.	1	0	-	Спортзал
	2	ОФП: беговые и прыжковые упражнения. Стойка и перемещения игрока.	0	1	-	Спортзал
	3	ОФП: силовые упражнения. Изучение передачи мяча сверху двумя руками.	0,5	0,5	-	Спортзал
	4	Совершенствование передачи сверху в парах.	0	1	-	Спортзал
Октябрь	5	ОФП с мячами. Изучение передачи мяча снизу двумя руками.	0	1	-	Спортзал
	6	Совершенствование передачи снизу. Передача снизу в парах.	0	1	-	Спортзал
	7	ОФП (координация). Закрепление передач сверху и снизу.	0	1	-	Спортзал
	8	Учебная игра с использованием передач сверху и снизу.	0	1	-	Спортзал
Ноябрь	9	Изучение нижней прямой подачи. Имитация подачи.	0,5	0,5	-	Спортзал
	10	Отработка нижней прямой подачи в парах.	0	1	-	Спортзал
	11	Закрепление подачи. Подача на точность.	0	1	-	Спортзал
	12	Прием мяча снизу (после набрасывания партнером).	0	1	-	Спортзал
Декабрь	13	Прием подачи снизу.	0	1	-	Спортзал
	14	Повторение и закрепление изученных элементов.	0	1	-	Спортзал
	15	Промежуточный зачет по технике (передача, подача).	0	1	-	Спортзал
	16	Учебная игра.	0	1	-	Спортзал

		Отработка полученных навыков.				
Январь	17	ОФП (силовая и прыжковая подготовка).	0	1	-	Спортзал
	18	Тактика нападения. Расстановка. Взаимодействие игроков в атаке.	0,5	0,5	-	Спортзал
	19	Отработка тактических схем нападения.	0	1	-	Спортзал
	20	Тактика защиты. Выбор позиции. Страховка.	0,5	0,5	-	Спортзал
Февраль	21	Отработка тактических действий в защите.	0	1	-	Спортзал
	22	Нападающий удар (ознакомление). Подводящие упражнения.	0	1	-	Спортзал
	23	Ознакомление с блокированием. Прыжок в блоке.	0	1	-	Спортзал
	24	Учебная игра с элементами нападения и защиты.	0	1	-	Спортзал
Март	25	ОФП (смешанная).	0	1	-	Спортзал
	26	Совершенствование техники подачи и приема.	0	1	-	Спортзал
	27	Совершенствование техники передач.	0	1	-	Спортзал
	28	Учебная игра с заданиями.	0	1	-	Спортзал
Апрель	29	ОФП. Комплексное повторение технических элементов.	0	1	-	Спортзал
	30	Учебная игра с элементами соревнования.	0	1	-	Спортзал
	31	Тактическая подготовка. Разбор игровых ситуаций.	0	1	-	Спортзал
	32	Товарищеская встреча (внутригрупповая).	0	1	-	Спортзал
Май	33	Итоговое тестирование по ОФП.	0,5	0,5	-	Спортзал
	34	Итоговое занятие. Контрольная игра. Подведение итогов.	0,5	0,5	-	Спортзал
ИТОГО			5	29		

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. и др. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. — М.: Академия, 2020.
2. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
3. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 2019.
4. Марков К.К. Тренер-педагог в волейболе. — М.: Спорт, 2021.

Для обучающихся:

1. Правила игры в волейбол (официальная редакция).
2. Рабинович М.И. Волейбол для начинающих. — М.: Эксмо, 2018.
3. Электронный ресурс: Официальный сайт Всероссийской федерации волейбола. [Режим доступа: www.volley.ru, дата обращения: 15.08.2026].
4. Электронный ресурс: Канал «Волейбол для начинающих» на YouTube. (Видеоуроки по технике).

