Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс №29 «ЯрКАМПУС»
Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова

Рассмотрена:
Заседание МО
Протокол №4 от 26.08.2026 г.
Руководитель _____ С.В. Толоконина

Утверждаю:
Директор _____ Е.Б. Толстякова
Приказ № 01-04/215-01 от 31.08.2026 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол № 9 от 28.08.2026

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Калинникова Анастасия Юрьевна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка …….....3
2. Учебно-тематический план ……..... 5
3. Содержание программы …….....5
4. Обеспечение программы …….....7
5. Контрольно-измерительные материалы …. ……7
6. Список информационных источников ……..8
Приложение 1 …… 9
Приложение 2 …… 10

1. Пояснительная записка

Спортивные игры играют важную роль в жизни современных школьников. Они помогают укреплять здоровье, помогают профилактике гиподинамии - проблемы, которая особенно актуальна в условиях преобладания сидячего образа жизни, а также развивают личностные качества, учат взаимодействовать со сверстниками, положительно влияют на психо-эмоциональное состояние школьников.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» направлена на формирование у обучающихся потребности к систематическим занятиям спортом, на создание условий для физического развития и получение начальных знаний, умений и навыков по виду спорта «волейбол».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Актуальность программы. Волейбол - современный вид спорта, который вызывает интерес среди подрастающего поколения. Систематические занятия волейболом приобщают детей к здоровому образу жизни, способствуют организации спортивного досуга, всестороннему физическому развитию и совершенствованию морально-волевых качеств.

Цель программы: физическое развитие и укрепление здоровья учащихся посредством обучения игре в волейбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладение основными приемами техники и тактики игры в волейбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- приобретение опыта участия в спортивных мероприятиях по волейболу.

Развивающие:

- развитие физических качеств (координации, ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции);
- развитие игрового мышления, умения анализировать ситуацию;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Воспитательные:

- воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям по волейболу;
- формирование коммуникативных и организаторских навыков.

Программа «Волейбол» является *модифицированной.* Разработана на основе учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС), Правил вида спорта «Волейбол», утверждённых приказом Минспорта России от 14 октября 2025 г. № 834.

Направленность программы: программа «Волейбол» имеет *физкультурно - спортивную направленность.*

Уровень реализации программы - *базовый.*

Категория учащихся: данная программа предназначена для учащихся 12 - 17 лет. Наполняемость в группе составляет 10-20 человек. К занятиям допускаются учащиеся, желающие заниматься, не зависимо от уровня физического развития и способностей, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные.

Сроки реализации программы: реализация программы рассчитана на 1 год. Общее количество часов обучения по программе – 144 часа.

Режим организации занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающиеся должны знать:

- правила игры и судейства;
- основы техники и фазы движений;
- зоны ответственности и перемещения;
- командную динамику и коммуникацию;
- правила безопасного поведения и гигиены спортсмена.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять различные виды перемещений в высокой, средней и низкой волейбольных стойках;
- освоить базовые технические элементы (подача, приём мяча сверху и снизу двумя руками, страховка и подстраховка) и их связки;
- играть в волейбол, соблюдая правила;
- участвовать в соревнованиях разного уровня.

2. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение в программу	2	2	0
2	Основы волейбольной техники и совершенствование игровых навыков	120	14	106
3	Матчевые товарищеские встречи.	20	0	20
4	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого	144	17	127

Учебно-календарный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов по программе	Место проведения	Режим занятий
01.09	31.05	36	144	Центр образования - школа №75 имени Игоря Серова	2 раза в неделю по 2 академических часа

3. Содержание программы

1.Введение в программу.
Теория. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол как вид спорта. История возникновения и развития волейбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу.

2. Основы волейбольной техники и совершенствование игровых навыков
Теория: Объяснение выполнения элементов и упражнений. Выход под мяч, стойка, замах/подготовка рук, контакт с мячом (удар/передача/приём). Баланс после действия, возврат в стойку для следующего приёма.
Виды стоек: высокая (для атаки/блока), средняя (приём подачи), низкая (приём сильного удара). Перемещения: приставные шаги (основной способ вдоль сетки), двойной шаг вперёд/назад, скачок (быстрое смещение на 1–2 м), бег (на большие расстояния). Приём мяча снизу двумя руками (нижний приём).

Ключевые моменты: стопы на ширине плеч, колени согнуты, корпус слегка наклонён вперёд, руки выпрямлены и соединены, кисти сцеплены, локти не сгибать в момент приёма. Техника: пальцы образуют «овал» над лбом, большие и указательные пальцы — главные рабочие, контакт происходит подушечками пальцев, ноги и корпус дают импульс, руки выпрямляются вверх.

Основные понятия и термины в волейболе.

Подачи
Теория: Индивидуальные подачи. Что делает один игрок в конкретной ситуации: куда выйти под мяч, какую подачу выбрать, как обыграть блок.
Групповые подачи. Взаимодействие 2–3 игроков: двойной блок, страховка нападающего,

приём подачи «треугольником».
Командные - система игры всей шестёрки: расстановка, план на подачу/приём, варианты атаки, ротация по зонам.
Нижняя прямая подача: мяч подбрасывается на 30–40 см, удар основанием ладони по центру мяча, рука идёт строго вперёд, корпус наклонён немного вперёд.
Верхняя прямая подача: подброс чуть выше вытянутой руки, замах назад, удар ладонью по верхней части мяча, перенос веса с задней ноги на переднюю.

Практика: Чтение передачи и выбор зоны удара 3×8. Подача в «слабое звено». Обманные действия против блока. Отработать правильную стойку и способы перемещений по площадке, стабилизировать технику верхней и нижней передачи в парах и у стены, совершенствовать приём подачи и точность передач в игровых упражнениях, развить командное взаимодействие и игровую дисциплину.

Тактика нападения. Создание преимущества. Атаковать туда, где у соперника слабее блок/приём или нет страховки. Чередовать темпы (быстрые в центре, высокие по краям), скидки, переводы, удары между блокирующими.
Связующий «читает» блок соперника и выбирает направление передачи: в свободную зону, на слабого блокирующего, под обманный удар.
Подача как тактическое оружие - не просто ввести мяч, а затруднить приём, вывести из строя сильного нападающего или связующего.

Тактика защиты. Блок - первый рубеж. Одиночный или двойной блок должен закрывать самые опасные направления. Средний блокирующий часто «тянет» центр, крайние — страхуют углы. Приём - основа перехода в атаку. При приёме подачи игроки задней линии заранее знают, кто страхует кого; при приёме атаки — смещаются в зоны вероятного отскока от блока.
Чтение передачи и выбор зоны удара. Связующий делает передачи в разные зоны, нападающий заранее называет зону, куда будет бить (или делать скидку). После удара - короткий разбор: «Почему выбрал эту зону? Что видел в блоке?» 3×8 ударов.
Подача в «слабое звено». На противоположной стороне 3 игрока стоят в зонах 1–6. Задача подающего — подавать целенаправленно в самого неуверенного игрока (тренер заранее обозначает «цель» на 5–7 подач, потом ротация). 2×10 подач.
Обманные действия против блока. Нападающий чередует: 1 удар в блок (чтобы «вытянуть» руки), 1 скидка между блоком и сеткой, 1 перевод в противоположный угол. Блок пассивный (руки подняты, но не мешают). 3×6 повторений.

3. Матчевые товарищеские встречи
Практика: Учебные игры. Обсуждение игры. Инструкторская и судейская практика.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение
Формы организации обучения:
- командная;
- малыми группами;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:
- учебные тренировочные занятия;
- матчевые товарищеские встречи, соревнования;
- просмотры видеозаписей игр, соревнований.

Дидактические материалы: видеозаписи игр и соревнований.

Методы освоения программы:
- словесный (рассказ, объяснение, анализ игровых ситуаций);
- наглядный (показ приемов и упражнений, просмотр видеозаписей).
- практический (выполнение упражнений, технических элементов, игровой процесс).

Педагогических технологии:
- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся;
- технология игровой деятельности;
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества.

Материально-техническое обеспечение:
1. волейбольные мячи - 8-12 штук;
2. набивные мячи - на каждого обучающегося;
3. перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
4. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
5. волейбольная сетка;
6. гимнастические маты.
7. гимнастические скамейки – 3-5 штук;
8. гимнастическая стенка – 6 пролетов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

5. Контрольно-измерительные материалы

Способы проверки освоения образовательной программы:
- систематическое наблюдение;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- опрос;
- сдача нормативов ОФП.

Формы подведения итогов реализации программы:
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и другого уровня;
- контрольные игры.

Список информационных источников

Нормативно – правовые материалы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 года №304-ФЗ «О внесение изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», с изменениями и дополнениями от 11.06.2022 года № 154-ФЗ);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
6. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», представленные в Письме Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242.

Список литературы для педагога

1.Железняк Ю. Д., Шулятьев В. М., Вайнбаум Я. С. Волейбол: учебная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. - Омск: ОмГТУ, 2015
2. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2015
3. Методический сборник «Тактика в волейболе». - М.: ВФВ, 2021
4. Методический сборник «Техника игры». - М.: ВФВ, 2019.
5. Официальные правила волейбола (актуальная редакция Всероссийской федерации волейбола). - М., 2022–2023
6. Правила вида спорта «Волейбол», утверждённые приказом Минспорта России от 14 октября 2025 г. № 834.
7. Фомин Е. В. Теоретико-методологические аспекты спортивной подготовки волейболистов: методическое пособие. - М., 2020
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (утверждён приказом Минспорта России от 24 января 2022 г. № 41).

Список литературы для обучающихся

1. Быченкова О.В. Больше, чем игра. Сто лет отечественному волейболу. – М.: Эксмо, 2023 – 256 с.
2. Свиридов В.Л. Энциклопедия. Волейбол. 1923-2023: А-Я. – М.: Спорт, 2023 - 663 с.
3. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. – М.: Спорт, 2015 – 88 с.

Приложение 1

Оценочные материалы (контрольные нормативы)

Общефизическая подготовка (ОФП)

Этапы начальной подготовки и учебно-тренировочной.

1. Бег 30 м (с).
2. Бег с изменением направления (6х5 м) (с).
3. Прыжок в длину с места (см).
4. Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами (с).
5. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (сидя и в прыжке с места) (м).
6. Бег 30 м с высокого старта (чертятся две линии – стартовая и контрольная). По зрительному сигналу обучающийся бежит к контрольной линии и должен пересечь линию.
7. Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
8. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Игровая подготовка

1. Мини-волейбол (по специальным правилам).
2. Волейбол 2х2, 3х3, 4х4, 6х6.

Приложение 2

Календарно-тематический план

Дата	№ занятия	Раздел программы	Тема, содержание занятия	Кол-во часов
	1	Введение в программу	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2
	2	Основы волейбольной техники и совершенствование игровых навыков	Стойка игрока	2
	3-4		Перемещение в стойке	4
	5		Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
	6		Приём мяча двумя руками снизу	2
	7-8		Перемещение в сойке	4
	9		Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
	10-11		Приём мяча двумя руками снизу	4
	12-13		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	4
	14-15		Прямой нападающий удар. Учебная игра	4
	16-17		Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой	4
	18-19		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку Нижняя прямая подача с 3-6м	4
	20-21		Развитие двигательных качеств игрока. Совершествование качеств общей физической подготовки	4
	22-23		Комбинации из передвижений и остановок игрока	4
	24-25		Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	4
	26-27		Передача мяча. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи	4
	28-29		Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	4
	30-31		Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	4

	32-33		Развитие двигательных качеств игрока	4
	34-35		Совершенствование качеств общей физической подготовки	4
	36-37		Защита и нападение в игре	4
	38-39		Защита и нападение в игре	4
	40-41		Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии	4
	42-43		Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии	4
	44-45		Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Нижняя подача. Приём мяча, отраженного сеткой	4
	46-47		Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков	4
	48-49		Приём мяча двумя руками снизу	4
	50-51		Верхняя передача мяча в парах, тройках	4
	52-53		Верхняя передача мяча в парах с шагом	4
	54-55		Приём мяча двумя руками снизу	4
	56-57		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	4
	58-59		Прямой нападающий удар. Учебная игра	4
	60-61		Комбинации из передвижений и остановок игрока	4
	62-63	Матчевые товарищеские встречи	Матчевые товарищеские встречи	4
	64-65		Матчевые товарищеские встречи	4
	66-67		Матчевые товарищеские встречи	4
	68-69		Матчевые товарищеские встречи	4
	70-71		Матчевые товарищеские встречи	4
	72	Итоговое занятие	Итоговое занятие	2