

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор

МБУ ДО ТМО СО

«Пышминская СШ»

/А.А.Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«волейбол»**

Возраст учащихся: с 7 до 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Дунаева С.А.,

тренер-преподаватель

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «волейбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как «волейбол» способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа

жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Волейбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся волейбол совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия волейболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 10 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по май месяц включительно (39 недель) в объеме 234 часа. Программа рассчитана на 1 год.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса – модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 1 года.

Перечень форм обучения - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и контрольные тесты (теория), тренировочные игры.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить новым видам двигательных действий в волейболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты Беседа, опрос
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития волейбола.	2	2	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	80	0	80	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	10	0	10	
2.3	Легкоатлетические упражнения	20	0	20	
2.4	Спортивные и подвижные игры	40	0	40	
3	Техническая подготовка	60	0	60	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
3.1	Техника нападения	30	0	30	
3.2	Техника защиты	30	0	30	

4	Тактическая подготовка	30	0	30	Тренировочные и товарищеские игры
4.1	Индивидуальные действия	10	0	10	
4.2	Групповые действия	6	0	6	
4.3	Командные действия	14	0	14	
5	Игровая подготовка	50	0	50	Тренировочные и товарищеские игры
6	Контрольные испытания	4	0	4	Нормативы
	Итого	234	10	224	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.

1.2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Теория: Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1.5. Правила игры в волейбол.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

1.6. Места занятий и инвентарь.

Теория: Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Практика: Ходьба и бег на малые, средние и длинные дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Перемещения и стойки.

Практика: Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперёд, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

3.2 Передачи.

Практика: Передача мяча сверху двумя руками. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера. Отбивание мяча кулаком. Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

3.3 Подачи.

Практика: Нижняя прямая (боковая); Подачи через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

3.4 Нападающие удары.

Практика: Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

3.5 Прием сверху двумя руками.

Практика: Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

3.6 Прием снизу двумя руками.

Практика: в парах направляя мяч вперед-вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1 Тактика нападения.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места для выполнения второй передачи у сетки, для подачи, для отбивания мяча через сетку, стоя двумя сверху, кулаком, снизу, стоя, в прыжке. Вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом. Подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию. Передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче. Игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче. Игроков задней и передней линии при первой передаче. Игроков зон 6, 5,1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

Командные действия. Система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

4.2 Тактика защиты.

Практика:

Индивидуальные действия. Выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании (выход в зону «удара»), при страховке партнера, 33 принимающего мяч с подачи, посланного передачей. Выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу.

Групповые действия. Взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1, игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и передачи (обманы). Игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

Командные действия. Расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед».

Раздел 5. Игровая подготовка

Практика: Учебные игры, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- развить важные двигательные качества волейболиста: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развить координационные способности (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- способствовать в воспитании моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- уметь использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развить коммуникационные навыки группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- **Предметные результаты:**
- знать теорию и практику необходимую в волейболе;
- уметь принимать мяч от сетки, подачу и прием, и передачи мяча; начальное обучение технике и тактике игры в волейбол;
- воспитать физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	31.05.2027	39	117	234	по 2 часа 3 раза в неделю (итого 6 часов в неделю)
Каникулы: с 01 июня по 31 августа 2027						

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- Мяч волейбольный (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Волейбольная сетка (1 штука на группу; 100% времени реализации программы)
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы).

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методическое обеспечение:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер;
- проектор.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке и контрольного теста (Приложение 1,2). Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

3. Список литературы

Для педагога:

1. Булыкина Л.В., Фомин Е.В., Белова Н.Ю. Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе. М.: Дивизион, 2018
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2017.
3. Волейбол. Теория и практика. Учебник. М.: Спорт, 2016
4. Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Владос, 2019
5. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. 3 изд-е. М.: ЁЁ Медиа, 2018.
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.)
8. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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.
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".

12. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

14. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. Учебное пособие / Е.Ю. Коротаева. М.; Проспект, 2018.

15. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока), (методическое пособие) Выпуск №9. М: ВФВ, 2015

16. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

17. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

18. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

19. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

20. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: Спорт, 2015

21. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

22. Цукерман М.И., Кунянский В.А. Волейбольный судья. Учебное пособие. М.: Дивизион, 2020г.

Для родителей:

1. Спорт в школе «Волейбол». Начальное обучение / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. М.: SPORT, 2015.

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

Для учащихся:

1. Астахова М.В. Стрельченко В.Ф. Крахмалев Д.П. Волейбол Учебно-методическое пособие URL: http://pf.ncfu.ru/data/files/docs/education/2017/baccalaureate/40.03.01/YgPrav/M/D/Metod_ЭКпоФКиС_Волейбол_Астахова_Крахмалев_Стрельченко_40.03.01_Юриспруденция_2017.PDF (дата обращения 15.04.2019)

2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybol-belyaev-uchebnikdoc-3113814.html> (дата обращения 15.04.2019)

3. Комплекс упражнений по волейболу. [электронный ресурс] URL: <https://infourok.ru/volleybolkompleks-uprazhneniy-dlya-obucheniyu-napadayuschego-udara-1179047.html> свободный (дата обращения 15.08.2018)

4. Техничко–тактическая подготовка волейболистов. Методическое пособие. [электронный ресурс] URL: <https://volley-ural.ru/userFiles/file/metod/13.pdf> (дата обращения 15.04.2019)

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
(на конец учебного года)**

Навыки технической подготовки волейболиста:

- Техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
- Техника верхних передач;
- Техника передач снизу;
- Техника верхнего приема мяча;
- Техника нижнего приема мяча;
- Техника подачи мяча снизу.

Контрольный тест

- 1 -Какое максимальное количество игроков может находиться на площадке в волейболе?
а) 6 б) 9 в) 12
- 2- Кто основал игру «волейбол»?
а) Альфред Холстед.
б) Вильям Морган.
в) Джеймс Нейсмит.
- 3 - Какая страна считается родиной волейбола?
а). Россия.
б). США.
в). Япония
- 4- Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча?
А) игрок ударил несколько раз мячом об пол
Б) заступил ногой пространство площадки
В) выполнил прыжок перед подачей
Г) подачу подавал за 2 метра от площадки
- 5 - Сколько очков необходимо набрать команде, чтобы выиграть партию в волейболе?
А) 30 Б) 15 В) 25 Г) 28
- 6.Какова высота волейбольной сетки на мужских соревнованиях?
А) 2.28
Б) 2.36
В) 2.40
Г) 2.43
7. Игра в волейбол ведётся на прямоугольной площадке размером
А) 19 x 8
Б) 19 x10
В) 18 x 9
Г) 18 x 10
8. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?
А) 6
Б) 12
В) 5
Г) 9
- 9.До скольких очков играют пятую (тай-брейковую) партию?
А) 25
Б) 15
В) 30
Г) 35
- 10.Сколько касаний разрешается выполнять при розыгрыше мяча одной команде?
А) 2 Б) 3 В) 4 Г) 5

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение