Департамент образования г.Шахты
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

Пономарева Татьяна Георгиевна

Digitally signed by Пономарева Татьяна Георгиевна
DN: C=RU, OU=директор, O=МБОУ СОШ №12 г. Шахты, CN=Пономарева Татьяна Георгиевна, E=school12@shahty-edu.ru
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.04.09 20:06:04+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ СОШ №12 г.Шахты
приказ № 81 от «29» августа 2025 г.
_____Т.Г. Пономарева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛ

Уровень программы: **ознакомительный**
Вид программы: **модифицированная**
Тип программы: **традиционная**
Возрастная категория: от **12 до 15 лет**
Срок реализации программы: **1 год (34 часа)**
Форма обучения**: очная**
Условия реализации программы: **социальный сертификат**
Разработчик:
Учитель физ-ры
Борисов Константин Владимирович

г.Шахты

2025 – 2026 уч.год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования.

№п/п	Раздел	Страницы
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.1	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**	
1.1.1	Направленность и вид программы	
1.1.2	Новизна, актуальность и целесообразность программы	
1.1.3	Отличительные особенности программы	
1.1.4	Уровень программы, объем и сроки реализации	
1.1.5	Особенности организации образовательного процесса	
1.2	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**	
1.2.1	Цель программы	
1.2.2	Основные задачи программы	
1.3	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**	
1.3.1	Учебный план	
1.4	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**	
1.5.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**	
1.5.1	Материально-техническое обеспечение	
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**	
2.2.	**ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ**	
2.3.	**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**	

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

1.1.2. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

1.1.3 Программа «Волейбол» составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Программа реализует физкультурно-спортивное направление внеурочной деятельности. Для учащихся предусмотрено обучение основам волейбола в игровой форме в соответствии с требованиями программы.

1.1.4. Программа рассчитана на 1год, в неделю 2 часа,

Рабочая программа составлена на основании требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. (Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003г. №28 – 02 – 484/16).

1.2 Цель и задачи программы.

1.2.1 Цели занятий:

- Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- Обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- Формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на различных соревнованиях.

1.2.2 Задачи занятий:

- Выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- Овладеть практическими и теоретическими приемами игры в волейбол;
- Участвовать в различных соревнованиях по волейболу;
- Развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- Воспитывать у учащихся нравственные качества: смелость, решительность, настойчивость;

- Учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

1.3 Содержание курса кружка

№	Разделы программы	Содержание
1	Теоретический материал	
2	Техника и тактика игры	Понятие о технике игры; Особенности отдельных технических приемов; Организация действий игроков в различных ситуациях,
3	Организация и проведения соревнований	Современные правила волейбола; Судейство в волейболе;
4	Особенности организации самостоятельных занятий волейболом	Правила организации самостоятельных занятий; Организация игры во дворе;
5	Физическая подготовка	Общая физическая подготовка; Упражнения укрепляющие здоровье; Упражнения на развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений; Упражнения на укрепление систем организма; Специальная физическая подготовка: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращений мышц, участвующих в выполнении технических приемов; быстроты переключений от одного двигательного действия к другому
6	Верхняя подача избранным способом	Техника выполнения верхней прямой подачи. Техника выполнения верхней боковой подачи
7	Передачи	Верхняя передача двумя руками перед собой с выходом; верхняя подача двумя руками над собой; верхняя передача двумя руками назад через голову; передача в падении на спину; передача в падении на грудь; прием снизу
8	Нападающий удар	С краев сетки, с низкой, далекой от сетки передачи; прямой нападающий удар правой и левой рукой; боковой нападающий удар правой и левой рукой;

		перевод мяча правой и левой рукой; нападающий удар с первых передач из зоны 4,2,3
9	Блокирование	Техника постановки одиночного и группового блока
10	Комбинированные упражнения	Подача-передача; подача-передача-нападающий удар-блокирование; передача-нападающий удар-передача (игра в защите); подача-передача-нападающий удар; подача-передача-нападающий удар-блокирование
11	Учебно-тренировочные игры	Игры 6×6, 4×4. Совершенствование технико-тактических действий волейболистов
12	Судейство игр	Подготовка юных судей; навыки судейства соревнований

1.4 Планируемые результаты

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Участие в соревнованиях по волейболу, формирование сборной команды школы;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.
5. Решение проблему занятости в свободное время, что отвлечет молодежь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в поселке.
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодежи.

1.5 Условия реализации программы

1.5.1.Для проведения занятий в секции волейбола имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная – 1
2. Стойки волейбольные – 2
3. Гимнастические скамейки – 3-4
4. Гимнастические маты – 5
5. Скакалки – 15
6. Мячи волейбольные – 5
7. Рулетка – 1

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Содержание занятий	Количество часов	Дата по плану	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу. Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	1	03.09	14.00	Беседа, упр	спортзал	вопросы	
2	Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств	1	10.09	14.00	упражнения	спортплощадка		
3	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническим и приемами	1	17.09	14.00	упражнения	спортплощадка		
4	Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений стоек с техническим и приемами. Верхняя прямая подача	1	24.09	14.00	упражнения	спортплощадка		
5	Прием мяча	1	01.1	14.00	игра	спортплощ		

	снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2. Прием мяча: снизу двумя руками, нижняя передача на точность Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх). Подача мяча: верхняя прямая		0			адка		
6	Подача мяча: верхняя. Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2	1	08.10	14.00-14.45	игра	спортплощадка		
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх) Индивидуальные	1	15.10	14.00	игра	спортплощадка		

	действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Одиночное блокирование прямого нападающего удара							
8	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Определение времени для отталкивания при блокировании Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара; нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач	1	22.10	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		

9	Контрольные испытания. Подвижные и учебные и контрольные игры	1	29.10	10-00	Упражнения, игра	спортзал		
10	Индивидуальные действия. Выбор места при приеме нижней и верхней подач. Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач. Выбор приема мяча посланного через сетку (сверху, снизу,с падением)	1	12.11	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
11	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Практика судейства.	1	19.11	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
12	ОРУ. Развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с	1	26.1	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	техническим и приемами. Теоретически е сведения в соответствии с программой. Правила судейства по волейболу							
13	Подача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача зоны 4,3,2	1	03.12	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
14	Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар с зон 4,3,2 с высоких и средних передач Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая	1	10.12	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	передача в зоны							
15	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Передача сверху двумя руками в прыжке (вперед-вверх)	1	17.12	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
16	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировани	1	24.12	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	и							
17	Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач	1	14.01	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
18	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2 Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при	1	21.01	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	блокировани и							
19	Прием мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину. Подвижные, учебные игры. Практика судейства	1	28.01	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
20	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные игры. Практика судейства	1	04.02	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
21	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейства игр по волейболу:	1	11.02	14.00	Упражнения, Игра, тест	спортзал		

	сочетание способов перемещений и стоек с техническим и приемами. Подвижные и контрольные игры							
22	ОРУ развитие специальных двигательных качеств. Перемещения и стойки: сочетание способов перемещений и стоек с техническим и приемами Подача мяча: снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину	1	18.02	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
23	Передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению. Подача мяча: верхняя прямая. Нападающий удар из зон 4,3,2 с	1	25.02	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	высоких и средних передач. Подвижные, контрольные игры							
24	Индивидуальные действия: выбор места при приеме нижней и верхней подач, определение времени для отталкивания при блокировании. Подвижные, учебные игры	1	04.03	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
25	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоне 4,3,2	1	11.03	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
26	Нападающие удары: нападающий удар с зон	1	18.03	14.00	Упражнения, игра	спортзал		

	4,3,2 с высоких и средних передач. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Определение времени для отталкивания при блокировании							
27	Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1	25.03	14.00	Упражнения, игра	спортзал		
28	Передача мяча сверху двумя руками: из глубины площадки для нападающего удара. Подача мяча: верхняя прямая. Прием мяча снизу двумя	1	08.04	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		

	руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4,3,2							
29	Групповое действие. Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов. Подвижные и учебные игры	1	15.04	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		
30	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых	1	22.04	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		

	действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства							
31	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1	29.04	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		
32	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные	1	06.05	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		

	игры . практика судейства							
33	Нападающие удары. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач. Подвижные и учебные игры . практика судейства	1	13.05	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		
34	Командные действия. Расположение игроков при приемов подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4 идет на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остается в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперед» с применением групповых действий. Подвижные и учебные игры. Практика судейства	1 Итого:	20.05 68ч	14.00	Упражнения, игра	спортплощадка		

2.2 Формы контроля и аттестации

Работа кружка проводится в форме теоретических и практических занятий. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Занятия проходят в спортивном зале с использованием спортивных снарядов и принадлежностей

Для закрепления пройденного материала эффективно использовать дидактические и подвижные игры. Программа рассчитана на занятия в спортзазе или на спортивной площадке на улице.

Форма контроля:

- Игра
- Викторина
- Тест
- Зачет
- Конкурс
- Соревнования
-

2.3. Методическое обеспечение программы.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Раздел 3, 10-11 классы. Часть 1 и 1.4.2 Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (10-11 классы) Волейбол (юноши и девушки). Часть 3. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: дпн В.И. Лях и кпн А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования РФ (2004).