

Министерство образования Свердловской области
Управление образования Березовского муниципального округа
Березовское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №23»

Обсуждено и принято педагогическим советом БМАОУ СОШ №23 протокол от «28» августа 2025г. № 1	Утверждаю Директор БМАОУ СОШ №23 _____ Н. А. Якорнова Приказ от «28» августа 2025г. № 284
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Сибиряков Юрий Владимирович,
Учитель физической культуры

2025 год

1. Пояснительная записка

- Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее – программа) разработана для общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовой базой:
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»,
- приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»,
- уставом и локальными нормативными, распорядительными актами БМАОУ СОШ № 23.

2. Планируемые результаты

Программа для обучающихся с 5-11 класс. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1,5 часа.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории волейбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами волейбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в волейбол.

Эффект: участие в соревнованиях школьного и городского уровня, судейство школьных соревнований.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по волейболу
Терминология в волейболе. Техника выполнения игровых приемов
Тактические действия в волейболе Правила соревнований по волейболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в стойке: вперед, назад, вправо, влево
Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений Остановки.
Прыжки, повороты
Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Передачи мяча

Верхняя передача мяча
Верхняя передача в прыжке
Нижняя передача

Подачи мяча

Верхняя подача
Боковая подача
Нижняя подача

Блокирование мяча

Блокирование одним, двумя и тремя игроками

Приём мяча

Приём после подачи
Приём после атакующего удара

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите:
• взаимодействие двух игроков;
• взаимодействие двух игроков в нападении
• взаимодействие в нападении с участием трех игроков

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика Судейство
игры в волейбол

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Тема	Содержание занятий
1	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОФП.	Развитие всех физических качеств. Совершенствование технических приемов игры в волейбол.
2	Верхняя передача мяча.	Развитие прыгучести. Совершенствование верхней передачи мяча.
3	Челночный бег 3x10, передачи в стену.	Проверка ОФП и технической подготовки.
4	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту.	Проверка ОФП и технической подготовки.
5	Совершенствование верхней передачи мяча.	Упражнения для верхней передачи мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах, в кругу.

6	Верхняя подача мяча.	Подача мяча в парах. подача мяча в стену. подача мяча через сетку.
7	Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
8	Совершенствование атакующего удара.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
9	Беседа о значении физических упражнений для организма человека.	Влияние ФУ на организм. Совершенствование техники игры в волейбол.
10	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
11	Круговая тренировка.	Выполнение упражнений по станциям. Совершенствование физической и технической подготовленности.
12	Совершенствование командных действий в защите.	Упражнения для блокирования. Защита углом вперед, назад.
13	Совершенствование командных действий в нападении.	Упражнения для нападающего удара. Комбинация «Волна». Игра с заданием.
14	Совершенствование нападающего удара с 2,3,4 зоны.	Подводящие упражнения для атакующего удара. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с разных зон площадки.
15	Скоростно-силовая подготовка.	Повышения уровня ФП. Выполнение упражнений по станциям.
16	Кросс.	Повышение ОФП. Пробегание дистанции 4 км. Свободная ходьба. П/и – пасовка волейболиста.
17	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.

18	Обучение технике приема подач.	Упражнения в парах, в тройках. Прием мяча в определенные зоны по заданию.
19	Обучение технике приема мяча с падением.	Изучение падения на г/матах. Прием мяча в падении на гимнастическом мате. Прием мяча с передачи, нап. удара и подачи.
20-21	Обучение технике блокирования.	Упражнения для перемещения блокирующих. Блокирование передач, нападающих ударов.
22-23	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в нападении.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
24-25	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
26-27	Обучение и совершенствование индивидуальных действий в защите.	Нижняя передача мяча в парах. Нижний прием мяча после нападающего удара. Прием подачи. Прием мяча в падении.
28-29	Обучение обманным ударам.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
30-31	Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
32-33	Правила игры. Методика судейства.	Размеры площадки, нарушения, судьи, жесты. Практическое судейство игры.
34-35	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
36-37	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
38-39	Учебно-тренировочная игра с применением гандикапов.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.
40-41	Обучение индивидуальным тактическим действиям.	Нападающий удар теннисным мячом. То же по неподвижному мячу. Нападающий удар с разных зон площадки.
42-43	Групповые тактические взаимодействия.	Специальные упражнения волейболиста. Индивидуальная работа с мячами. Передачи мяча и нападающий удар. Комбинации «Волна».
44-45	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	Имитация, передачи над собой и в парах, скидки с собственного набрасывания и с передачи. Скидка 2 руками, одной рукой.
46-47	Развитие координации.	Упражнения для координации. Передачи мяча с перемещением, с поворотами на 180* и 90*.
28-49	Обучение приему мяча от сетки.	Прием мяча с собственного набрасывания. То же, в парах с набрасывания партнером. Применение элемента в игре.
50	Учебно-тренировочная игра.	Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации. Отработка тактических действий в ходе игры.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968127

Владелец Якорнова Надежда Аркадьевна

Действителен с 08.10.2025 по 08.10.2026