ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»

городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД от
28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: Спортивная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)



Подписано цифровой подписью: Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:09:53 +04'00'

Автор-составитель:

Моторин Григорий Григорьевич,
учитель физической культуры

Самара, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к спортивной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

Игра в волейбол предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведениям являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес школьников к данному виду спорта.

Цель программы – создание особой образовательной и здоровьесберегающей среды для личностного и профессионального самоопределения ребенка посредством регулярных занятий волейболом с учетом его способностей и склонностей.

В достижении данной цели программа решает ряд задач:

Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности.

Развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата.
Обучение основам техники и тактики волейбола.
Подготовка к сдаче тестов «Президентских состязаний», а также подготовка подрастающего поколения к участию за сборную команду школы в «Президентских играх».
Привитие интереса к соревнованиям.
Подготовка помощников судей соревнований по волейболу.
Воспитание чувство коллективизма, партнёрства и ответственности.

Непосредственным условием выполнения этих задач является многолетняя целенаправленная подготовка учащихся - привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Форма занятий групповая. Количество учащихся в группе 15-25 человек.

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-10 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю: 68 часов в год,

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

Определять и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.

–Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
–Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
–Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
–Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
-- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Воспитательные результаты программы соответствуют трём уровням:

Результаты 1 уровня достигаются в процессе взаимодействия с педагогом:

-- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;

-- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

-- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

2 уровень–результаты достигаются в дружественной детской среде:
-- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

3 уровень – результаты достигаются во взаимодействии с социальными субъектами

--регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;

-- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложении в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Раздел 2.Содержание программы

№ п/п	Наименования раздела,темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I.	**Основы знаний**	**8**			
	Понятие о технике и тактике игры	1	1	0	
	Правила игры в волейбол	1	0,5	0,5	
	ОФП	6	1	5	
II.	**Технические и тактические приемы**	**60**			
	Подачи	12	1	11	
	Передачи	16	1	15	
	Подвижные игры. Эстафеты	12	0	12	
	Комбинированные упражнения	12	0	12	
	Учебно-тренировочные игры	8	0	8	Двухсторонние игры.Соревнования
	Итого:	**68**			

I. Основы знаний – 8 часов

1. Понятие о технике и тактике игры.

Теория (1ч). Инструктаж по техники безопасности.Тактические действия в защите.Тактические действия в нападении. Технические действия в защите. Технические действия в нападении.

2.Правила игры в волейбол.

Теория (0,5ч). Изучение правил игры в волейбол. Атакующие действия в нападении. Действия игроков при блокировании. Действия при приёме мяча. Действия при подачи мяча. Жесты судей. Основные нарушения.

Практика (0,5 ч). Отработка действий в игре.

3. ОФП

Теория (1 ч). Понятия о развитии физических качеств.

Практика (5 ч).Скоростная подготовка. Силовая подготовка. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

II. Технико-тактические приемы – 60 часов

1. Подачи – 12 часов

Теория (1 ч). Техника выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

Практика (11 ч). Отработка техники выполнения прямой нижней подачи; прямая верхняя подача; ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи

.

2. Передачи – 16 часов

Теория (1 ч). верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;

- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

Практика (15 ч).Отработка верхней передачи двумя руками перед собой с выходом. Приём мяча снизу двумя руками. Верхняя передача двумя руками над собой через голову. Верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Подвижные игры – 12 часов

Практика (12 ч). игры на развитие ловкости реакции и тактики игры.

4. Комбинированные упражнения – 12 часов

Практика (12 ч). подача – передача;

- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 8 часов

Практика (8 ч).отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

Раздел 3. Форма аттестации и оценочные материалы

- Тестирование
- Соревнование

Промежуточная – проводится по итогам обучения за полугодие. К промежуточной аттестации допускаются все учащиеся занимающиеся по дополнительной общеобразовательной программе , вне зависимости от того, насколько систематично они посещали занятия. Сроки проведения промежуточной аттестации – декабрь.
ИТОГОВАЯ – представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы по итогам учебного года. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся,закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал
Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. сетка волейбольная
2. гимнастическая стенка
3. гимнастические маты
4. скакалки
5. мячи набивные (масса 1кг)
6. мячи волейбольные

Список используемой литературы

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Программы для внешкольных учреждений. Просвещение. 1986г.

Приложение к программе

Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02.09.	18.00-18.40	Комбинированное занятие	1	Понятие о технике и тактике игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
2		02.09.	18.40-19.20	Комбинированное занятие	1	Правила игры в волейбол	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
3-4		09.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
5-6		16.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
7-8		23.09.	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	ОФП	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
9-10		30.09	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
11-12		07.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Нижняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
13-14		14.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о.	тест

							Самара	
15-16		21.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
17-18		28.10	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Боковая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
19-20		11.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Верхняя прямая подача	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
21-22		18.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
23-24		25.11	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
25-26		02.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
27-28		09.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
29-30		16.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
31-32		23.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача снизу	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
33-34		30.12	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Передача сверху	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
35-		13.01	18.00-	Комбинированно	2	Передача сверху	МБОУ Школа	

36			19.20	е занятие			№ 114 г.о. Самара	
37-38		20.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
39-40		27.01	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
41-42		03.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	тест
43-44		10.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
45-46		17.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Подвижные игры	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
47-48		24.02	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Эстафета	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
49-50		03.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
51-52		10.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
53-54		17.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
55-56		24.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	

57-58		31.03	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
59-60		07.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Комбинированные упражнения	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
61-62		14.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
63-64		21.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
65-66		28.04	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	
67-68		12.05	18.00-19.20	Комбинированное занятие	2	Соревнования	МБОУ Школа № 114 г.о. Самара	соревнования
	ИТОГО:	68						