

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ  
ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

г. Чебоксары, ул. Энтузиастов, д. 20,  
тел. (8352) 31-15-77, (8352) 31-11-25  
e-mail: [cheb-school18@rchuv.ru](mailto:cheb-school18@rchuv.ru)

Согласовано

Заместитель директора МБОУ  
«СОШ №18» г. Чебоксары  
\_\_\_\_\_ А.Г. Юнкерова

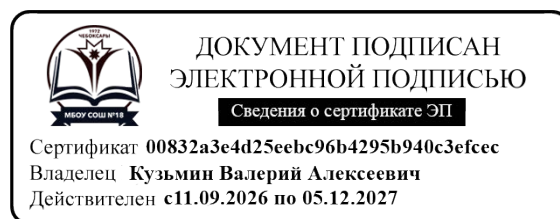
«31» августа 2026 года

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №18» г. Чебоксары

\_\_\_\_\_ В.А. Кузьмин

Приказ №О-166 от 31.08.2026 г.



**физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся: 15-17 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Григорьева Наталья Владимировна, учитель физической культуры

г. Чебоксары, 2026 г.

## 1.1 Пояснительная записка

### Нормативная база программы:

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09- 3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минпросвещения России от 17.03.2020 № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительных общеобразовательных программ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;
- Письма Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением
- Устав МБОУ «СОШ №18» г. Чебоксары

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей 15-17 лет. Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Срок освоения программы:** Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

**Объем программы:** годовая нагрузка 72 часа (2 часа в неделю).

**Режим занятий:** Учебная программа предусматривает проведение занятий в объединении 2 раза в неделю, продолжительность занятий 1 учебный час – 40 минут.

### 1.2 Цель программы:

сформировать у обучающихся устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом через освоение техники и тактики игры в волейбол.

Эта цель охватывает несколько взаимосвязанных направлений развития учащихся. Разберём подробнее.

**Задачи программы** можно разделить на несколько групп по направлениям работы.

#### **Оздоровительные задачи**

- укрепить здоровье учащихся, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить общую выносливость, силу, быстроту, ловкость и координацию движений;
- обучить навыкам самоконтроля за физическим состоянием во время занятий.

#### **Образовательные задачи**

- изучить правила игры в волейбол и основы судейства;
- освоить базовые технические приемы: стойки и перемещения, передачи, приемы мяча, подачи мяча, нападающие удары, блокирование;
- изучить основы тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите;
- научить подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной частей занятий.

#### **Воспитательные задачи**

- воспитать дисциплинированность, ответственность и уважение к правилам игры;
- развить волевые качества: целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность;
- сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручке;
- воспитать уважительное отношение к партнерам по команде и соперникам.

### **1.3 Учебный план**

| № | Содержание и виды занятий                                                | Кол-во часов | Теория | Практика |
|---|--------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|
| 1 | <b>Вводные занятия. Техника безопасности</b>                             | 2            | 2      |          |
| 2 | <b>Общая физическая подготовка</b>                                       | 10           |        | 10       |
| 3 | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                 | 12           |        | 12       |
| 4 | <b>Основы техники волейбола</b>                                          | 18           |        | 18       |
| 5 | <b>Основы тактики волейбола</b>                                          | 12           | 2      | 10       |
| 6 | <b>Учебно- тренировочные игры. Судейство и организация соревнований.</b> | 18           | 2      | 16       |
|   | <b>Итого :</b>                                                           | 72           |        |          |

## **1.4. Содержание программы**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности :**

- знакомство с программой;
- правила поведения в спортзале;
- профилактика травматизма;
- основы самоконтроля.

### **2. Общая физическая подготовка:**

- упражнения на развитие выносливости (бег, прыжки);
- силовые упражнения (отжимания, приседания, работа с собственным весом);
- развитие ловкости и координации (эстафеты, подвижные игры);
- гибкость и растяжка.

### **3. Специальная физическая подготовка:**

- прыжки вверх и в длину;
- броски набивного мяча;
- ускорения и рывки;
- имитационные упражнения;

### **4. Основы техники волейбола:**

- стойки и перемещения;
- передачи мяча сверху снизу;
- приемы мяча;
- подачи мяча (нижняя, верхняя прямая);
- нападающие удары;
- блокирование.

### **5. Основы тактики волейбола:**

- индивидуальные действия в нападении и защите;
- групповые взаимодействия (двойной блок, комбинации);
- командные схемы игры;
- разбор игровых ситуаций.

### **6. Учебно–тренировочные игры. Судейство и организация соревнований:**

- игры по упрощенным правилам;
- учебные игры с акцентом на изученные элементы;
- командное взаимодействие;
- жесты судей;
- правила игры и их применение;
- организация мини-турниров.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы

**-предметные:** учащиеся освоят базовые технические приемы и тактические схемы волейбола, научатся организовывать и проводить игры, познакомятся с правилами и основами судейства;

**-метапредметные:** развитие коммуникативных навыков, умение работать в команде, понимать цель выполняемых действий, анализировать игровые ситуации и принимать решения связанные с игровыми действиями;

**- личностные:** укрепят здоровье, повысят уровень физической подготовленности, воспитают дисциплинированность и уважение к партнерам, сформируют мотивацию к здоровому образу жизни.

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                                   | Всего<br>часов | В том числе |          | Форма контроля                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------|----------------|-------------|----------|--------------------------------------------------------|
|          |                                                              |                | Теория      | Практика |                                                        |
| 1        | <b>Вводное занятие</b><br>Инструктаж по технике безопасности | 2              | 2           |          | Устный опрос, тестирование физической подготовленности |
|          | Общая физическая подготовка                                  | 10             |             | 10       | Контроль выполнения упражнений                         |
|          | Специальная физическая подготовка                            | 10             |             | 10       | Контроль выполнения упражнений                         |
| 2        | <b>Основы техники игры</b><br>Стойки и перемещения           | 3              |             | 3        | Практический контроль техники<br>Выполнение элементов  |
|          | Передачи мяча                                                | 4              |             | 4        | Тестирование точности                                  |
|          | Прием мяча                                                   | 4              |             | 4        | Практикум                                              |
| 3        | <b>Освоение подач</b><br>Нижняя подача                       | 3              |             | 3        | Контроль качества подач, техника                       |
|          | Верхняя подача                                               | 4              |             | 4        | Контроль качества подач, техника                       |

|    |                                                            |    |   |    |                                       |
|----|------------------------------------------------------------|----|---|----|---------------------------------------|
| 4  | <b>Нападающие действия</b><br>Нападающий удар              | 4  | 1 | 3  | Практический контроль техники         |
|    | Тактика нападения                                          | 4  | 1 | 3  | Игровые ситуации                      |
| 5  | <b>Защитные действия</b><br>Прием подач                    | 4  |   | 4  | Практический контроль                 |
|    | Блокирование                                               | 4  |   | 4  | Выполнение элементов                  |
| 6  | Учебно- тренировочные игры.<br>Судейство, организация игр. | 16 | 2 | 14 | Игровые показатели, итоговый контроль |
| 12 | <b>Итого</b>                                               | 72 | 6 | 66 |                                       |

## 2.2. Условия реализации программы

**Возможность сетевой реализации и дистанционного обучения:** не предусмотрено (программа требует практической отработки навыков);

**материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал с волейбольной площадкой;
- волейбольные мячи (15 шт.);
- сетка и крепления для сетки;
- набивные мячи;
- скакалки, обручи, конусы;
- табло перекидное;
- секундомер, свисток.

**информационное обеспечение:**

- методические пособия по волейболу;
- видеоматериалы с демонстрацией техники волейбола.

**кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется квалифицированным педагогом, наличие высшего педагогического образования по специальности « педагог по физической культуре и спорту». Имеется опыт работы с детьми среднего и старшего возраста более 20 лет.

## 2.3. Формы аттестации

- текущий контроль: наблюдение за выполнением упражнений, оценка техники приемов;

- промежуточный контроль: тестирование физических качеств, учебные игры;
- итоговый контроль, соревнования, демонстрация навыков.

#### **2.4. Оценочные материалы**

- тесты на физическую подготовленность (челночный бег 5\*10 м, прыжки в длину с места, отжимания);
- оценка техники выполнения приемов (прием, передача, подача, нападающий удар, блок);
- анализ участия в играх и соревнованиях (активность, взаимодействия с командой).

#### **2.5. Формы организации учебного занятия**

- фронтальная работа (разминка, объяснение теории);
- групповая работа (отработка приемов в парах, тройках, колоннах);
- индивидуальная работа (коррекция техники);
- командные игры и соревнования.

#### **2.6. Список литературы**

##### **Учебные материалы для ученика:**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения.- М.: Академия, 2019
2. Будеску А.А., Красильников А.А. « Физическая и техническая подготовка в волейболе учеников среднего школьного возраста».-Ridero,2024

##### **Методическое обеспечение учителя:**

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. « Волейбол в школе: Пособие для учителя».-Москва: Просвещение,1989
2. Мараховская О.В., Сагиев Т.А, Славнова М.Ю. « Основы организации и проведения занятий по волейболу».- Москва :Торговый дом « Советский спорт»,2021
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Пособие для учителей и методистов- М., «Просвещение», 2011
4. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина – М., 2009
5. Клещёв Ю.Н. Юный волейболист. М.: Ф и С, 2008