

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 16 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета Протокол № <u>12</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2025 г.	Заместитель директора  М.В. Кондратеня « <u>01</u> » <u>09</u> 2025 г.	 Директор Н.Н. Вингливскт Приказ № <u>32</u> от <u>28.08.25</u> « <u>28</u> » <u>08</u> 2025 г. <u>01</u> <u>09</u>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кружка «Школьный спортивный клуб физкультурно-спортивной
направленности «Волейбол»
для 8-11 кл

Разработано учителем:

Долгая Н Д

2025-2026 учебный год

Торез

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы. Рабочая программа кружка «Волейбол» предназначена для реализации в 2025-2026 учебном году и осуществляется на основании нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Приоритетном проекте «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержденном президиумом Совета при Президенте Российской Федерации, протокол от 30.11.2016 № 11);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20.

- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №7»с. Чкаловское.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Данная программа является модифицированной, за основу взята программа (Яковлева Павла Андреевича).

Программа кружка «Волейбол» направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по волейболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Отличительные особенности: Данная программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Адресат программы: В условиях небольшого школьного зала посредством волейбола, достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. Количество учащихся в объединении не менее 15 человек

Возрастные категории 11-16 лет ГБОУ «Школа №16 г.о Торез» ДНР

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 15-17 лет

- условия набора и формирования групп: на бесплатной основе по желанию запросов детей и родителей, по выявленным способностям
- режим занятий: 2 часа в неделю
- возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: пожеланию учащегося, родителей, рекомендации педагога.

Продолжительность учебных занятий 45 минут

- продолжительность образовательного процесса-68 часов(1год обучения), определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Формирование навыков игры волейбола у учащихся.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Привить интерес к игре волейбол;
2. Расширить спортивный кругозор детей;
3. Сформировать дружный, сплоченный коллектив;
4. Воспитать в детях морально-волевые качества.

Развивающие:

1. Укрепить опорно-двигательный аппарат детей;
2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки

Обучающие:

1. Познакомить с правилами игры в волейбол;
2. Обучить техническим приемам и тактическим действиям игры волейбол.

1.3 Содержание программы**Содержание учебного плана 1 года обучения**

№	Разделы, темы	Количество часов всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Введение.	2	1	1	Тестирование
1.1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	0.5	0.5	Тестирование
1.2	Развитие волейбола в России.	1	0.5	0.5	Тестирование
2.	Физическая подготовка.	20	1	19	Зачет
2.1	Общефизическая подготовка	10	0,5	9,5	Зачет
2.2	Специальная подготовка	10	0,5	9,5	Зачет
3.	Техническая подготовка.	25	3,5	21,5	Зачет
3.1	Техника выполнения нижнего приема .	3	0,5	2,5	Зачет

3.2	Техника выполнения верхнего приема	4	0,5	3,5	Зачет
3.3	Техника выполнения нижней прямой подачи	3	0,5	2,5	Зачет
3.4	Техника выполнения верхней прямой подачи	4	0,5	3,5	Зачет
3.5	Техника выполнения нижней боковой подачи	3	0,5	2,5	Зачет
3.6	Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару	4	0,5	3,5	Зачет
3.7	Техника выполнения нападающего удара	4	0,5	3,5	Зачет
4	Тактическая подготовка	11	1	10	Тестирование
4.1	Индивидуальные тактические действия	5,5	0,5	5	Тестирование
4.2	Групповые тактические взаимодействия	5,5	0,5	5	Тестирование
5	Контрольные игры и соревнования.	10	1	9	Игра
5.1	Игровая подготовка	10	1	9	Игра
Итого:		68	7,5	60,5	

Содержание обучения

Раздел 1: Введение.

Тема 1.1: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Теория: Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Общие основы волейбола Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол

Практика: Подвижные игры.

Тема 1.2: Развитие волейбола в России.

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол.

Практика: Подвижные игры и эстафеты.

Раздел 2: Физическая подготовка волейболиста

Тема 2.1: Общефизическая подготовка волейболиста.

Теория: Влияние физических упражнений, на организм занимающихся;.

Правила разминки;

Практика: Строевые упражнения

Гимнастические упражнения

Легкоатлетические упражнения

Подвижные и спортивные игры

ОРУ (общеразвивающие упражнения)

Тема 2.2: Специальная подготовка

Теория: Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;

Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Упражнения для развития прыгучести

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча

Упражнения для развития координации движений

Упражнения для развития специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки

Упражнения для развития гибкости

Раздел 3: Техническая подготовка

Тема 3.1: Техника выполнения нижнего приема

Теория: Техническая подготовка волейболиста. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Практика: Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом.

Тема 3.2: Техника выполнения верхнего приема

Теория: Правила безопасного выполнения приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема.

Практика: Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема.

Тема 3.3: Техника выполнения нижней прямой подачи

Теория: Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи.

Практика: Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи.

Тема 3.4: Техника выполнения верхней прямой подачи

Теория: Правила безопасного выполнения упражнения. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи.

Практика: Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи.

Тема 3.5: Техника выполнения нижней боковой подачи

Теория: Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Тема 3.6: Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару

Теория: Понятие выход на прием мяча. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи.

Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Тема 3.7: Техника выполнения нападающего удара

Теория: Понятие выход на позицию перед ударом. Правила безопасного выполнения упражнения.

Практика: Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

Раздел 4:Тактическая подготовка

Тема 4.1: Индивидуальные тактические действия в игре волейбол.

Теория: Индивидуальные тактические действия в нападении и защите в игре волейбол

Практика: Обучение индивидуальным тактическим действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар;
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);

Тема 4.2: Групповые тактические взаимодействия

Теория: Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра.

Практика: Обучение групповым тактическим взаимодействиям:

- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные движения);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом. взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего нападающего;
- обучения контратакующим действиям в волейболе;
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

Раздел: № 5. Контрольные игры и соревнования

Тема: 5.1 Игровая подготовка.

Теория: Основы взаимодействия игроков во время игры. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении.

Техника игры в защите.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры. Товарищеские встречи с военнослужащими воинской части. Участие в школьных и районных соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Обучающийся будет уметь взаимодействовать в коллективе,

регулировать психическое состояние;

- У обучающегося будут сформированы чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. ЗОЖ.

Метапредметные результаты:

- Обучающийся будет знать способы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации);
- Обучающийся приобретет мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные результаты:

- обучающийся будет знать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- обучающийся будет уметь проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;
- обучающийся будет владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

Спортивный инвентарь:

волейбольные мячи -15-20 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

волейбольная сетка;

гимнастические маты;

баскетбольные и теннисные мячи -10-15 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3 штуки;

гимнастическая стенка – 6 пролетов.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

1. Плакат «Правила поведения в спортивном зале»
2. Иллюстрации с изображением спортивных игр.
3. Картинки с изображением специальных упражнений.
4. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
5. Картотека игр и упражнений возрастной группы.
6. Комплексы упражнений развитие прыгучести.

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительно и образовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

-постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г. №966 « о лицензировании образовательной деятельности»;

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11. 2015 № 09-3242;

-СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 №2 « Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1.Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.Промежуточный контроль	Соревнования	Февраль, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.3. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.
2	Общеспортивная подготовка Волейболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка волейболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	34
Количество учебных дней	34

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2025- 30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026- 26.05.2026
Возраст детей, лет		15-18
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка, час		68

2.5 Календарный план воспитательной работы

Мероприятия	Сроки реализации
Просмотр презентация и видеороликов «Лучшие волейболисты России»	Октябрь 2025
Участие в школьных соревнованиях по волейболу.	Декабрь 2025
Дружеская встреча по волейболу с командой Воинской части.	Февраль 2026
Участие в районных соревнования по волейболу, среди школьных команд Спасского района.	Февраль-март
Спортивный праздник посвященный дню победы. Награждение лучших спортсменов.	Май 2026

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. - 2008 (№23)
2. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
3. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.
6. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.

7. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М. : Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2004.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. *(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с
- 11.Седунов Н.В. Диагностика психических состояний на начальном этапе отбора в волейболе. - Красноярск: Издательство КГУ, 2004.
- 12.Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

ИЧЕТАБНО 18 (март 1980) ЛИСТОВ

Должность Директор ТБОХ «ЛИКОЛ» № 16

T.O. TOPER

Подпись

/ Н.Н. Вингливскт/

