

**Клочков
Игорь
Александрович**

Digitally signed by Клочков Игорь Александрович
DN: C=RU, S=Волгоградская область, T=заместитель директора по воспитательной работе, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДУРУБОВА"
СНИЛС-13478833190, ИНН=344808987974, E=clckow.igor@yandex.ru, G=Игорь Александрович, SN=Клочков, CN=Клочков Игорь Александрович
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2026.10.09 13:28:45+03'00'
Foxit Reader Version: 10.1.1



**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА К.И.НЕДУРУБОВА"**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от 27 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора ГКОУ «Казачий
кадетский корпус имени К.И.Недурубова»
от 27 августа 2026 года № 195

**Дополнительная общеобразовательная программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Волейбол»
Возраст учащихся 11-13 лет
Срок реализации программы 1 год**

Разработчик программы:
Ткачук Вячеслав Владимирович,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2026

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» предназначена для учащихся 11-13 лет возраста, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют навыками игры в волейбол, привычкой самостоятельно заниматься физическими упражнениями, разовьют физические качества.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания для разработки программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 № 1230-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол. Так как физическое здоровье является неотъемлемой частью развития и становления личности – во главу угла программы ставится дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физкультурных упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных способностей и физической подготовленности учащихся. Программа предполагает систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых игровых навыков, достижение закаливающего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Новизна этой программы заключается в реализации потребности учащихся в двигательной активности, имеющийся в связи с высокой учебной нагрузкой, направлена на формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол; укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию, пропаганда ЗОЖ среди учащихся школы

Педагогическая целесообразность настоящей программы позволяет учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Цель программ: научить играть в волейбол на достойном уровне, содействовать всестороннему физическому развитию личности учащегося посредством дополнительных внеурочных занятий, содействовать совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях. Углублённо изучить принципы спортивной игры волейбол

Задачи:

Личностные (воспитательные):

- воспитывать волевой характер, командный дух учащихся, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные (развивающие):

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению

здоровья учащихся;

- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству.

Предметные (обучающие):

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в волейбол и игрового опыта
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Возраст учащихся

Программа «Волейбол» адресована обучающимся возраста 11-13 лет. Данная возрастная категория характеризуется интенсивными физиологическими, психологическими и социальными изменениями, что позволяет использовать в программе словесный, наглядный методы, личностно-ориентированное обучение, дифференцированное обучение, игровые технологии.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься (в случае каких-либо ограничений для занятий указываются эти ограничения, делается ссылка на необходимость прохождения, к примеру, медицинского осмотра).

Сроки реализации программы: один год обучения, в каждый год по 136 часов.

Формами организации деятельности: по группам, индивидуально или всем составом.

Формы обучения: используются теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, соревнования, массовые воспитательные мероприятия.

Режим занятий: группа до 15 человек, 4 часа в неделю (занятия 2 раза в неделю по 2 часа); один академический час - 40 минут, перемена 10 минут.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения обучающиеся в конце учебного года овладеют необходимой системой знаний, умений и навыков.

В рамках освоения базового уровня каждый обучающийся

будет знать:

- основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
- знания о правилах и технике игры в волейбол;

- физиологии и гигиены спортсмена;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

будет уметь:

- адекватно вести себя в различных социальных ситуациях;
- анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
- основы самостоятельной деятельности эффективными способами организации свободного времени;
- слушать и слышать педагога и учащихся в объединении.

по окончании курса будет обладать следующими качествами:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- качества личности: дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества.
- ценностные отношения к себе, другим людям, окружающему миру;
- координация движений и двигательные способности;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно- познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются продуктивные формы: соревнования.

2. Учебный план программы

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Модуль. №1 «Формирование группы. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ»	6	4	2
Модуль №2 «Техника игры»	42	2	40
Модуль №3 «Тактика игры»	41	2	39
Модуль №4 «Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)»	31	1	26
Модуль №5 «Контрольные испытания»	4	0	4
Модуль №6 «Казачьи подвижные игры»	0	0	4
Модуль №7 «Соревнования»	12	0	12
Итого:	136	39	97

3. Учебно-тематический планы программ

Номер и наименование модуля	Трудоемкость (часов)		
	Всего	Теория	Практика
Модуль № 1. «Формирование группы. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ»	6	4	2
Тема 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу	1	1	0
Тема 2. История волейбола. Правила игры. Основные термины	1	1	0
Тема 3. Формирование группы. Требования к форме, обуви и инвентарю	1	1	0
Тема 4. Роли и функции игроков в команде. Расстановка на площадке	1	1	0
Тема 5. Практическое знакомство с игрой. Элементарные передачи	2	0	2
Модуль № 2. «Техника игры»	42	2	40
Тема 1. Стойки и перемещения: стойка волейболиста, шаги, приставные шаги, рывки	6	0	6
Тема 2. Верхняя передача мяча: над собой, в парах, в тройках	8	1	7
Тема 3. Нижняя передача мяча: над собой, в парах, после перемещения	6	0	6
Тема 4. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая	8	0	8
Тема 5. Нападающий удар: разбег, прыжок, ударное движение, приземление	8	1	7

Тема 6. Блокирование: одиночное и групповое, постановка рук, перемещение к блоку	6	0	6
Модуль № 3. «Тактика игры»	41	2	39
Тема 1. Тактика индивидуальных действий в нападении: выбор места, обман, скидка	8	1	7
Тема 2. Тактика индивидуальных действий в защите: выбор позиции, страховка	8	0	8
Тема 3. Тактика групповых действий в нападении: комбинации в зоне, «крест», «волна»	8	1	7
Тема 4. Тактика групповых действий в защите: блок + страховка, взаимодействие задней линии	7	0	7
Тема 5. Тактика командных действий в нападении: система «доигровка», переход через центр	5	0	5
Тема 6. Тактика командных действий в защите: система «угол», перестроение задней линии	5	0	5
Модуль № 4. «Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)»	27	1	26
Тема 1. ОФП: сила (отжимания, пресс, приседания), выносливость (бег, скакалка)	10	0	10
Тема 2. ОФП: скорость (челночный бег, ускорения), ловкость, координация	8	0	8
Тема 3. СФП: прыгучесть (прыжки вверх, запрыгивания), специальная выносливость	6	1	5
Тема 4. СФП: быстрота реакции, ловкость рук, упражнения с набивными мячами	3	0	3
Модуль № 5. «Контрольные испытания»	4	0	4
Тема 1. Контроль по технике: верхняя и нижняя передача, подача, нападающий удар	2	0	2
Тема 2. Контроль по физической подготовке: бег 30 м, прыжок вверх, отжимания	2	0	2
Модуль № 6. «Казачьи подвижные игры»	4	0	4
Тема 1. Казачьи подвижные игры с элементами волейбола: «Казачьи городки», «Перетяни мяч», эстафеты с передачами	4	0	4
Модуль № 7. «Соревнования»	12	0	12
Тема 1. Учебно-тренировочные игры с заданными тактическими условиями	6	0	6
Тема 2. Товарищеские матчи (внутренние, между группами)	4	0	4
Тема 3. Участие в соревнованиях корпуса, городских и региональных турнирах	2	0	2
ИТОГО:	136	9	127

4. Содержание программы

Модуль. №1 «Формирование группы. Основы командной игры «Волейбол». Инструктаж по ТБ»

Практика (3ч): Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Прием заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

Теория (1ч). Инструктаж по технике безопасности

Знакомство с планом работы группы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Инструкция № 146 «По охране труда обучающихся при проведении занятий волейболом»

Инструкция №63 «По охране труда при занятиях игровыми видами спорта с мячом».

Инструкция №64 «Инструктаж по технике безопасности обучающихся при проведении занятий в спортивном зале».

Инструкция №67 «Инструктаж по охране труда при проведении занятий на спортивной площадке».

Инструкция №68 «Соблюдение мер безопасности в период участия в спортивно-массовых мероприятиях».

Инструкция №74 «О мерах пожарной безопасности».

Инструкция №76 «По электробезопасности».

Сведения об истории возникновения игры волейбол.

Практика (2ч). Входной контроль.

Модуль №2 «Техника игры»

Теория (2ч). Общие основы волейбола. Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол. Правила игры в волейбол. Техника выполнения нижнего приема. Передвижения в стойке. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения. Техника выполнения верхнего приема. Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена. Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении подачи. Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча.

Практика (40ч). Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя

навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приемов. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Тестирование.

Модуль №3 «Тактика игры»

Теория (2ч). Индивидуальные действия. Нападающий удар задней линии. Нападающий удар толчком одной ноги при выполнении вторых передач. Техника бокового нападающего удара, подача в прыжке. Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Практика (39ч). Обучения тактике нападающих ударов. Упражнения на расслабления и растяжения. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Обучение тактике подач, подач в прыжке СФП, индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока. Обучение индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар.

Модуль №4 «Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП)»

Теория (1ч). Правила разминки. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика (26ч). Подвижные игры с предметами. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки). Акробатические упражнения. Упражнения на развитие прыгучести (приседания, разнообразные виды прыжков). Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты (различные виды беговых упражнений, эстафеты). Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий.

Модуль №5 «Контрольные испытания»

Практика (4ч). Упражнения – тесты.

Модуль №6 «Казачьи подвижные игры»

Практика (4ч).

Традиционные казачьи подвижные игры: «Дом», «Жмурки», «Поддавки», «Перегонки», «Недобитки», «Кобылки», «Коршун», «Круговая»

Модуль №7 «Соревнования»

Практика (12ч). Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола. Итоговое занятие Практика. Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

5. Ресурсное обеспечение

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная- 1шт.
2. Стойки волейбольные- 2шт.
3. Гимнастические стенки- 6 шт.
4. Гимнастические скамейки-3-4шт.
5. Гимнастические маты-4шт.
6. Скакалки-18шт.
7. Мячи набивные (масса 1-3 кг)-10шт.
8. Мячи волейбольные (для мини-волейбола)-10 шт.
9. Мини табло счёта. – 1шт.

6. Список литературы и интернет-ресурсов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2023. – 112с.
4. Книжников А.Н. Волейбол. История развития, методика организации, проведения судейства соревнований / А.Н. Книжников, Н.Н. Книжников. – Нижневартонск. 2019.
5. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 2018.
6. Официальные волейбольные правила / пер. с англ. – М.; Олимпия; Человек, 2021.
7. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2024г.
8. Спорт в школе «Волейбол» Начальное обучение/ Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: изд. «SPORT», 2025
9. Развитие физических качеств и функциональных возможностей средствами волейбола. / учебное пособие Е.Ю. Коротаева. – М.; Проспект, 2018