Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №45»

РАССМОТРЕНА
Педагогический Совет
БМАОУ СОШ №45
Протокол № _____
от «___» _____ 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БМАОУ СОШ №45
Нохрина Л.В._____
Приказ № _____
от «___» ___ 2026г.

Волейбол

дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей 13-17 лет,
срок реализации - 1 год

2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка…….2
2. Содержание программы……...6
3. Учебно-методический пан……7
4. Краткое содержание программы ……9
5. Результаты освоения программы ……..11
6. Условия реализации программы ……..……13
7. Виды и формы контроля планируемых результатов.....14
8. Список использованной литературы……15
9. Приложение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов для системы дополнительного образования школы и ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического здоровья, развитие двигательных качеств и способностей. Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования т молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным заказом»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СанПиН);
- СанПиН 1.2.38.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 №ВК-1232/09; 3
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Устав БМАОУ СОШ №45;
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах БМАОУ СОШ № 45.

Программа направлена на реализацию: «Стратегии физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»; «Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года».

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям волейболу, воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Актуальность программы состоит в том, что она комплексная, программа содержит не отдельные виды физической подготовки, а в комплексе сочетает в себе общую физическую подготовку, специальную подготовку, техническую подготовку по волейболу. Программа создает условия для приобретения практических навыков, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Практические и теоретические занятия интегрированы, что способствует лучшему усвоению материала (от теории к практике, от практики к теории).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и

периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Данная программа реализует физкультурно-спортивное направление - для детей 13-17 лет.

Наполняемость группы - 10-15 человек. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. При этом учитывается, чтобы возрастной диапазон не превышал 4 года. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная

Язык обучения: русский

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровье сберегающих практик.

Цели и задачи программы

Целью является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

- расширить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физической культурой;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- обеспечивать поддержку одаренных детей;
- выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;
- воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;
- осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

2. Содержание программы

Учебный план

П/П №	Наименование раздела	Количество часов	Форма аттестации/контроля
1	Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).	1	Наблюдение, опрос, беседа
2	Общая физическая подготовки	8	Сдача входного контроля
3	Техническая подготовка	8	Обучение
4	Тактическая подготовка	8	Обучение
	Специальная физическая подготовка.	8	Обучение
5	Контрольные игры и соревнования.	1	Аттестация на следующий уровень
Итого		**34 часа**	

3. Календарно-тематический план

№	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
Теоретические знания		**2**	**2**	**-**
1	Основы истории развития волейбола в России.	1	1	-
2	Правила безопасности во время соревновании, месте занятий, инвентаре, оборудовании..	1	1	-
Общефизическая подготовка		**8**	-	**8**
3	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	2	-	2
4	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2	-	2
5	Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на	2	-	2

	гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			
6	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
Техническая подготовка		8	-	8
7	Обучение техники перемещения	2	**-**	2
8	Обучение техники передачи мяча	2	**-**	2
9	Обучение техники подачи	2	**-**	2
10	Обучение технике блокирования	2	**-**	2
Тактическая подготовка		**8**	**-**	**8**
11	Обучение тактики защиты	2	-	2
12	Обучение тактики нападения	2	-	2
13	Обучение индивидуальным действиям	2	-	2
14	Обучение командным действиям	2	-	2
Специальная физическая подготовка.		**8**	**-**	**8**
15	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,	2	-	2
16	Упражнения с набивными и теннисными мячами,	2	-	2
17	Упражнения на развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации:	2	-	2

18	Упражнения со сменой игровых действий и 6 перемещений по сигналу тренера	2	-	2
Контрольные игры и соревнования		**1**	**-**	**1**
Участие в школьных соревнования		1	-	1
ИТОГО		**34**	**2**	**32**

4. Краткое содержание программы

Теоретические занятия:

Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

.История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

.Влияние физических упражнений на организм человека Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Общефизическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами;

Упражнения на гимнастических снарядах;

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

Спортивные игры: баскетбол, футбол;

Подвижные игры и эстафеты

Техническая подготовка:

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений).

Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактическая подготовка:

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений — это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:
- перемещения,
- прием нападающего удара прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Специальная физическая подготовка:

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,
- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности,
-упражнения на координацию: смена игровых действий и 6 перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

Контрольные игры и соревнования:

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке
- Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня.

5. Планируемые результаты освоения программы

- Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

8. Условия реализации программы

Наименование спортивного оборудования и инвентаря	**Количество единиц**
Волейбольные мячи	15
Волейбольная сетка, стойка	1
Гимнастические маты	10
Конусы	25
Комплекс манишек	15
Эстафетные номера	5
Секундомер	2
Скакалка гимнастическая	30
Скамейка гимнастическая	2
Стенка гимнастическая	1
Рулетка 30 м.	2
Обручи	15
Дидактические материалы:	
Наглядные пособия для обучения технике стрельбы «Основы стрельбы в биатлоне»	

9. Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	Прием нормативов
Текущий	В начале учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	Наблюдение
Промежуточный	По окончанию обучения	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	Отбор обучающихся на соревнования
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	Участие в соревнованиях

Список использованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

2. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

3. Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1.Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.

2.Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

3.Программа курса. Физическая культура. 5-9 классы Андрюхина Т,Гурьев С 2013 г.64 с.

4.Амалин М.Е. Тактика волейбола Москва «Физкультура и спорт» 2005 г.

Список литературы для ученика

Обязательная литература

1. Виленский М.Я, Физическая культура: 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение 2012-239с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура в школе. Научно-методический журнал. (2013-№4- с. 58-63,№5- с.62)

2.Вайнер Э. Дневник здоровья школьника. (ИД «Первое сентября.» Здоровье детей. -2009 -№17 –с. 3- 8)

3. Вайнер Э. Валеологические основы двигательной системы и ее значение для школьника. (2010-№4 с. 50-57)

Приложение

Техническая подготовленность

№	Содержание требований	На окончание учебного года
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5
2	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3
3	Подача на точность: 10-12 лет - нижняя прямая; 13-15 лет-верхняя	3

Требования к уровню физической подготовки

№	**Содержание требований**	**Мальчики**	**Девочки**
1	Бег 30 м (сек)	5,0	5,50
2	Прыжок в длину с места	180	170
3	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками: -сидя м -стоя м	 7,7 16,0	 5,7 12,5
4	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	200	190

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524509

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен С 11.02.2026 по 11.02.2027