

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

РАССМОТРЕНА  
Педагогический Совет  
БМАОУ СОШ №45  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
БМАОУ СОШ №45  
Нохрина Л.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2025г.

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

### 3. Календарно-тематический план

	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
	<b>Теоретические знания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	Основы истории развития волейбола в России.	1	1	-
	Правила безопасности во время соревнования, месте занятий, инвентаре, оборудовании..	1	1	-
	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
	Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения	2	-	2
	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.	2	-	2
	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	2	-	2



	снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.			
	Подвижные игры и эстафеты	2	-	2
<b>Техническая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
	Обучение техники перемещения	2	-	2
	Обучение техники передачи мяча	2	-	2
	Обучение техники подачи	2	-	2
0	Обучение технике блокирования	2	-	2
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
1	Обучение тактики защиты	2	-	2
2	Обучение тактики нападения	2	-	2
3	Обучение индивидуальным действиям	2	-	2
4	Обучение командным действиям	2	-	2
<b>Специальная физическая подготовка.</b>		<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>
5	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,	2	-	2
6	Упражнения с набивными и теннисными мячами,	2	-	2
7	Упражнения на развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации:	2	-	2
8	Упражнения со сменой игровых действий и 6	2	-	2

	перемещений по сигналу тренера			
<b>Контрольные игры и соревнования</b>		<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
Участие в школьных соревнования		1	-	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

#### **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: перекувырки, 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

<b>Наименование спортивного оборудования и инвентаря</b>	<b>Количество единиц</b>
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
<b>Дидактические материалы:</b>	
Наглядные пособия для обучения технике стрельбы «Основы стрельбы в биатлоне»	

## 9. Виды и формы контроля планируемых результатов

<b>Виды контроля</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
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 окончании 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)

**Техническая подготовленность**

<b>№</b>	<b>Содержание требований</b>	<b>На окончание учебного года</b>
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**

<b>№</b>	<b>Содержание требований</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
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 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026