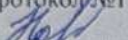


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Принята на заседании  
методического совета  
МАОУ «СОШ №32»  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.  
 Т.Н. Козьякова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Волейбол: летящий мяч»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет (7-11 класс)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Дубовикова Елена Николаевна  
Патрина Татьяна Андреевна  
Педагоги дополнительного  
образования

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** (профиль) общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

**Актуальность** общеразвивающей программы раскрывается рядом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 987 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "волейбол".

Программа разработана с учетом потенциала образовательного учреждения МАОУ «СОШ №32».

Образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

Программа «Волейбол: летящий мяч» является актуальной и востребованной, поскольку занятия волейболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений.

Для современных детей вовлечение в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выполнении социального в привитии обучающихся навыков здорового образа жизни и умения организовывать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Программа разработана на основе программы дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол», муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута, созданной Стрекаловой Юлией Борисовной.

Возраст и категория обучающихся: 13-17 лет, психология подросткового возраста имеет много особенностей. У них формируются профессиональные интересы; растет потребность в сплоченной группе индивидов, которую объединяют общие интересы; на данном этапе созревания подростки делаются более эмоционально уравновешенными, а

действия их становятся более последовательными и практически лишены импульсивности.

Прием обучающихся основывается на самостоятельной заинтересованности детей, дополнительно заниматься во внеурочное время

#### **Цели:**

Общеобразовательная программа «Волейбол: летящий мяч» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

#### **Формы организации занятий:**

*Однонаправленные занятия* - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

*Комбинированные занятия* включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

*Целостно-игровые занятия* построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

*Контрольные занятия* в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся, участие в спортивных соревнованиях.

#### **Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

##### **Метапредметные результаты:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условия;
- находить ошибки при выполнении учебного задания, отбирать способы их исправления;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях волейболом;
- знать терминологию и правила игры в волейбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

Общеобразовательная программа «Волейбол: летящий мяч» предназначена для обучающихся 7-11 классов, две группы – мальчики и девочки, у каждой группы 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю. Итого 68 часов. Срок реализации 1 год.

**1. Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Специальная физическая подготовка	16	В процессе занятий	16	Тестирование Соревнование
2	Техника нападения	5	В процессе занятий	5	Тестирование Соревнование
3	Техника защиты	5	В процессе занятий	5	Тестирование Соревнование
4	Контрольные нормативы	2	В процессе занятий	2	Тестирование Соревнование
5	Судейская практика	4	В процессе занятий	4	Разбор и анализ спорных моментов
6	Теория	2	2		Анкетирование
	Итого часов	34	2	32	

Всего по программе: 34 часа

## 2. Содержание программы

### 1. Специальная физическая подготовка.

Перемещения, стойки волейболиста. Подводящие и специальные упражнения для приема, передач и подачи. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа.

### 2. Техника нападения.

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Роль связующего, его перемещение по площадке.

### 3. Техника защиты.

Перемещения и стойки. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

### 4. Контрольные нормативы.

Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

### 5. Судейская практика.

Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом. Роль первого и второго судьи, секретаря, линейных арбитра.

### 6. Теория.

Физическая культура и спорта в России. ТБ на занятиях по волейболу. Развитие волейбола в России. Основы техники и тактики игры волейбол.

## 3. Календарно-тематическое планирование по волейболу

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	ТБ на занятиях спортивных игр: волейбол. Стойки игрока	1		
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1		
3	Игры, развивающие физические способности	1		
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки)	1		
5	Сочетания способов перемещений (повороты, прыжки вверх)	1		
6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперед-вверх	1		
7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
8	Совершенствование передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1		
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой	1		
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах	1		
11	Совершенствование верхней прямой подачи	1		
12	Двусторонняя учебная игра	1		
13	Развитие физических качеств	1		

14	Закрепление прямого нападающего удара	1		
15	Приём мяча снизу двумя руками	1		
16	Закрепление приём мяча снизу двумя руками	1		
17	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1		
18	Приём мяча сверху двумя руками	1		
19	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой	1		
20	Совершенствование приёма мяча, отражённого сеткой	1		
21	Игры, развивающие физические способности. «Весёлая эстафета»	1		
22	Игры, развивающие физические способности. «Пионербол»	1		
23	Совершенствование одиночного блокирования	1		
24	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём)	1		
25	Совершенствование страховки при блокировании	1		
26	Закрепление индивидуальных тактических действий в нападении	1		
27	Закрепление индивидуальных тактических действий в защите	1		
28	Закрепление групповых тактических действий в нападении	1		
29	Закрепление групповых тактических действий в защите	1		
30	Разучивание командных тактических действий в нападении	1		
31	Разучивание командных тактических действий в защите	1		
32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите	1		
33	Судейство учебной игры в волейбол	1		
34	Двусторонняя учебная игра	1		

### Список литературы:

1. <https://znanio.ru/media/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-volejbol-2785016>
2. <https://multiurok.ru/files/voleibol-programma-po-dopobrazovaniiu-2022-2023-uc>.
3. <https://base.garant.ru/405933325/>
4. <https://storage11.eljur.ru/storage/1a7fab1e4ba4e7fb8fb9ce394e60b882?filename=Разработка+ДООП+в+ОО.pdf&domain=ou32kras-tur>
5. <https://multiurok.ru/index.php/files/voznastnye-mediko-psikhologo-pedagogicheskie-khara.html>

6. <https://scientificmagazine.ru/images/PDF/2021/60/psikhologicheskie.pdf>