

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ «Рахмангуловская СОШ»  
протокол №1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ  
«Рахмангуловская СОШ»  
(Н.А.Пупышев)  
Приказ № 299 от 29.08.2025 года



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

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:  
Баранова Л.А.,  
педагог

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ «Рахмангуловская СОШ»  
протокол №1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ  
«Рахмангуловская СОШ»  
\_\_\_\_\_ (Н.А.Пупышев)  
Приказ № 299 от 29.08.2025 года

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

Возраст обучающихся: 11 - 15 лет  
Срок реализации: 1 год (68 часов)

Автор-составитель:  
Баранова Л.А.,  
педагог

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Программа «Волейбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень программы – базовый.

**Актуальность.** Волейбол – одна из интересных, захватывающих и популярных игр на сегодняшний день. Игра в волейбол является одним из самых демократичных и массовых видов спорта. В него могут играть как дети младших возрастов, так и люди довольно зрелого возраста, как мужчины, так и женщины. Для этой игры не требуется дорогостоящего инвентаря, достаточно иметь мяч, сетку и небольшую площадку. Играть можно как в спортивном зале, так и вне, например, в кругу на отдыхе; как командой, так и в паре, тройке и т.д.

Технические приемы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. Игра учит взаимодействию, взаимопомощи, дисциплинированности в коллективе. При игре в волейбол, у учащихся развиваются такие физические качества как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Важным аспектом в освоении дополнительной образовательной программы «Волейбол» является развитие у подростков умения быстро принимать решение, развивать ответственность за результат игры, воспитывать командный дух и умение играть в команде. Решая эти основные задачи, удастся разрешить основную проблему - дефицит эмоциональной и физической нагрузки современных подростков.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий волейболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

### **Перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена рабочая программа:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

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

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. 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».

19. 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 образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

20. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций».

21. Устав МАОУ «Рахмангуловская СОШ» (в действующей редакции).

22. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Рахмангуловская СОШ».

23. Дополнительная общеобразовательная программа МАОУ «Рахмангуловская СОШ» (Приказ № 299 от 29.08.2025 г.)

24. Учебный план дополнительного образования (Приказ № 299 от 29.08.2025 г.).

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что ее реализация возможна в условиях сельской школы в рамках одной разновозрастной группы смешанного состава. Старшие дети помогают младшим в процессе обучения, оказывают помощь в закреплении нового учебного материала. Программа предполагает дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей участников. Программа подлежит модификации в зависимости от набора детей и возможности усвоения программы. Программа является разноуровневой.

**Адресат общеразвивающей программы.** Возраст и категория: обучающиеся 5-9 классов в возрасте от 11 до 15 лет, наполняемость группы: 10-15 человек.

В секцию принимаются все дети, желающие заниматься волейболом, без вступительных испытаний, вне зависимости от пола, роста, уровня подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний.

В период от 11 до 15 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливость в монотонных действиях; ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость общей работоспособности; кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

**Объем и срок освоения программы.** Объем программы - 68 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

*Режим занятий:* занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Время занятий включает 40 минут учебного времени и 10 минут обязательный перерыв.

*Форма обучения:* очная.

*Форма организации образовательного процесса:* при реализации программы используются фронтальная, групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая формы.

*Форма реализации образовательной программы:* традиционная модель, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

*Перечень форм проведения занятий:* беседа, лекция, практическое занятие, тренировочная игра, мастер-класс.

*Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:*  
контрольная игра, самостоятельное судейство.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- освоить теоретические знания по истории волейбола, его развитию, технике безопасности.

**Развивающие:**

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности.

**Воспитательные:**

- воспитывать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты**

**Метапредметные. Воспитанник:**

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности;
- овладеет знаниями из истории физической культуры и спорта, развития волейбола.

**Личностные. Воспитанник:**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также bude применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- приучится к дисциплинированности, трудолюбию, упорству в достижении поставленных целей;
- научится управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- научится оказывать помощь своим сверстникам.

**Предметные. Воспитанник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

### Содержание общеразвивающей программы

#### Учебный план.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
1.	Стойки. Перемещения в стойке	4	Выполнение упражнений
2.	Передача мяча сверху двумя руками	10	Выполнение упражнений
3.	Передача мяча снизу двумя руками	8	Выполнение упражнений
4.	Нижняя прямая подача	5	Выполнение упражнений
5.	Верхняя прямая подача	6	Выполнение упражнений
6.	Приём и передача мяча	8	Выполнение упражнений
7.	Обманный удар	4	Выполнение упражнений
8.	Прямой нападающий удар	7	Выполнение упражнений
9.	Общая и специальная физическая подготовка	в течение занятия	Выполнение упражнений
10.	Знания теории из истории развития волейбола, предупреждения травматизма, правил подбора одежды и обуви, личной гигиены, инструктажей ТБ, правил судейства.	в течение занятия	Самостоятельное судейство, беседа, устный опрос, тестирование
11.	Игровые занятия	14	Учебно-тренировочная игра, контрольная игра
12.	Контрольные нормативы	2	Сдача нормативов по ОФП, СФП, теоретической части
12.	Итого:	68	

#### Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	68

3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	68
5.	Недель в 1 полугодии	16
6.	Недель во 2 полугодии	18
7.	Начало занятий	4 сентября
8.	Каникулы	25 октября – 2 ноября 31 декабря – 11 января 28 марта – 5 апреля
9.	Выходные дни	31 декабря -9 января
10.	Окончание учебного года	27 мая

### **Условия реализации программы**

Для качественного ведения тренировочного процесса в отделении «Волейбол» имеется: спортивный зал, сетка волейбольная; мяч волейбольный; мяч набивной; свисток судейский; скакалка; мат гимнастический; турник настенный; стенка шведская; обруч; конус; палка гимнастическая.

#### *Методические материалы:*

1. Учебник для высших учебных заведений физической культуры «Волейбол» под редакцией профессора Беляева А.В.
2. Методическое пособие «Методика обучения игре в волейбол», разработанное Заслуженным тренером России Шнейдером В.Ю.
3. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура» для 5-7, 8-9 классов, а также «Методическое пособие» к данным учебникам.

### **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

#### Виды контроля:

- входящий контроль, осуществляется через наблюдение за входными данными обучающихся;
- текущий контроль осуществляется через наблюдение за освоением программного материала;
- итоговый контроль осуществляется в конце изучаемого курса.

В целях объективного определения повышения уровня подготовки обучающихся целесообразно проводить контрольные испытания в учебно-тренировочной группе два раза в год (декабрь, май):

#### 1) по общей физической подготовке:

- прыжок в длину с места;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу;
- метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.
- челночный бег 3х10 м;
- прыжки со скакалкой за 1 мин.

#### 2) по технической подготовке:

- нижняя прямая или верхняя подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10);
- нижняя передача над собой (кол-во раз без потери мяча);
- верхняя передача над собой (кол-во раз без потери мяча);
- верхняя передача в стену (кол-во раз без потери мяча);
- нижняя передача в стену (кол-во раз без потери мяча).

3) по теоретическим знаниям в области истории волейбола, правил техники безопасности, гигиены, закаливания, судейских жестов и правил игры – тестирование, самостоятельное судейство, беседа.



Оценка успешной реализации программы проявляется в повышении уровня общей физической подготовки, технической подготовки и теоретических знаний.

### **Список литературы**

1. Акулич Л.И. Спортивные и подвижные игры (волейбол): учеб.пособие/Акулич Л.И., Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф. - Ташкент, 2021. - 268 с.
- 2.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – Москва: «Физкультура и спорт», 2005г. – 372 с.
- 3.Киселев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту/ Киселев П.А., Киселева С.Б. – Волгоград: Учитель. – 279 с.
- 4.Логинова Л.И. Подвижные игры с мячом: Метод.рекомендации / Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2004. – 33 с.
- 5.Официальные правила волейбола 2025-2028, утвержденные 39-м Конгрессом ФИВБ, 2024. – 81 с.