МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Вышневолоцкий муниципальный округ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принята на заседании ШМО
учителей- естественно-
научного цикла

Протокол от №1 от 28.08.2026

Утверждаю

директор МБОУ «СОШ №7»

Кузьмин Е.В

Приказ № 78-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год
Адресат: 12 -17 лет

Программа составлена преподавателем ДО

Емельянова Светлана Владимировна

2026- 2027 учебный год

Общие положения

1.1. Нормативно-правовые основания Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года;
- Санитарными правилами и нормами (СанПиН), регламентирующими условия обучения.

1.2. Паспорт программы

Параметр	**Содержание**
Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	Ознакомительный (стартовый)
Адресат программы	Обучающиеся 12–17 лет (средний и старший школьный возраст)
Срок реализации	1 год
Объем программы	36 академических часов
Режим занятий	1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут)
Форма обучения	Очная
Вид программы	Модифицированная

II. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Пояснительная записка

Направленность: Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована не на подготовку профессиональных спортсменов для сборных команд, а на массовое вовлечение подростков в двигательную деятельность, укрепление их здоровья и формирование жизненно важных двигательных навыков.

Актуальность и педагогическая целесообразность: Волейбол — уникальная спортивная игра, которая занимает особое место в системе физического воспитания России. Его актуальность для подростков 12–17 лет обусловлена несколькими факторами:

1. **Неконтактный характер:** В отличие от футбола или баскетбола, волейбол минимизирует риск жестких столкновений и травм, что критически важно в период активного роста скелета и закрытия зон роста.
2. **Развитие когнитивных функций:** Игра требует мгновенной оценки траектории, скорости и вращения мяча. Это развивает периферическое зрение, глубинное зрение, скорость реакции и оперативное мышление. Подросток учится принимать решения за доли секунды (куда отдать пас, как заблокировать удар).

3. **Социализация и коммуникация:** Волейбол — игра «на касание». Игрок не может удерживать мяч, он обязан взаимодействовать. Это учит подростков договариваться без слов (жестами, взглядом), брать на себя ответственность за ошибку (в отличие от футбола, где вину часто перекладывают) и радоваться успеху партнера.
4. **Оздоровительный эффект:** Игра способствует формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета спины и брюшного пресса, развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Отличительные особенности программы:

- **Интеграция пляжного волейбола:** При наличии возможности (летний период или уличная площадка) программа включает элементы игры на песке. Нестабильная опора на песке в десятки раз увеличивает нагрузку на мышцы-стабилизаторы голеностопа и корпуса, что служит лучшей профилактикой бытовых травм.
- **Модуль «Психология спорта»:** В теоретическую часть включены беседы о предстартовом волнении, концентрации внимания и способах снятия стресса через физическую активность.
- **Акцент на культуру игры:** Программа воспитывает специфический «кодекс волейболиста» — уважение к сетке, честность в судействе аутов, традиция касания рук перед партией.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей и подростков 12–17 лет. Это возраст, когда школьная нагрузка возрастает, а потребность в движении остается высокой. Группа может быть одновозрастной или разновозрастной, смешанной по гендерному признаку. Специальная физическая подготовка для зачисления не требуется, медицинский допуск обязателен.

Объем и срок освоения: Общий объем программы составляет 36 академических часов. Занятия проводятся в течение одного учебного года (36 недель).

2.2. Цель и задачи программы

Цель: Создание образовательной среды для формирования у обучающихся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и освоения базового технико-тактического арсенала игры в волейбол.

Задачи:

- **Обучающие (образовательные):**
  - Сформировать систему знаний об истории волейбола, правилах игры, терминологии и жестах судьи.
  - Обучить технике безопасности при работе с мячом в условиях ограниченного пространства спортивного зала.
  - Сформировать базовые двигательные умения: правильная стойка, способы перемещений (приставные шаги, скрестный шаг), техника верхней и нижней передачи, основы нижней прямой подачи.
- **Развивающие:**
  - Развивать основные физические качества: координационные способности (чувство ритма и пространства), прыгучесть (взрывную силу ног), быстроту перемещений, специальную ловкость.

- Развивать сенсорные системы: улучшить глубинное зрение и тактильную чувствительность пальцев.

- **Воспитательные:**
  - Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей при разучивании сложных технических элементов.
  - Формировать навыки командного взаимодействия, умение подчинять личные амбиции интересам коллектива.
  - Воспитывать волевые качества: смелость при выполнении нападающих действий у сетки и психологическую устойчивость при ошибках.

2.3. Планируемые результаты

По завершении обучения по программе обучающиеся приобретают следующие компетенции:

- **Предметные результаты (Знания и умения):**
  - Знают историю возникновения волейбола в СССР и России, имена выдающихся тренеров (В.А. Платонов, Н.В. Карполь) и игроков.
  - Знают официальные правила игры (ротация, переход, касания, заступы).
  - Выполняют верхнюю передачу мяча в парах и над собой (стабильность — не менее 15–20 раз).
  - Выполняют нижнюю прямую подачу в прыжковую зону (6 метров от сетки) с точностью попадания не менее 50%.
  - Осуществляют прием мяча снизу после набрасывания партнера.
  - Демонстрируют правильную технику безопасности при падении (группировка).
- **Метапредметные результаты:**
  - Умеют анализировать свои двигательные ошибки и исправлять их по указанию педагога.
  - Способны эффективно распределять внимание (следить за мячом, партнерами и соперниками одновременно).
  - Умеют работать в сменном составе, соблюдать очередность при выполнении упражнений.
  - Владеют основами самоконтроля (могут оценить свое самочувствие и уровень нагрузки).
- **Личностные результаты:**
  - Проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой.
  - Соблюдают принципы «Fair Play» (честной игры), уважительно относятся к сопернику и судейским решениям.
  - Имеют сформированные навыки гигиены спортивной одежды и обуви.
  - Демонстрируют готовность к взаимопомощи в команде (подбадривание партнера после ошибки).

2.4. Содержание программы (Учебно-тематический план)

Структура программы выстроена от простого к сложному: от общефизической подготовки к технической, затем к простейшим взаимодействиям и, наконец, к игре.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Всего часов	В том числе
			Теория

№ п/п	Наименование раздела и тем	Всего часов	В том числе
Раздел 1. Организационно-вводный		**4**	**2**
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История волейбола.	2	2
1.2	Основы гигиены спортсмена. Режим дня и питание.	2	0
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)		**6**	**0**
2.1	Легкая атлетика: бег, челночный бег, прыжки.	2	0
2.2	Гимнастика: упражнения на гибкость, координацию, пресс.	2	0
2.3	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.	2	0
Раздел 3. Техническая подготовка		**16**	**2**
3.1	Стойки и перемещения (защитная стойка, приставной шаг).	4	0
3.2	Техника передачи мяча сверху двумя руками (основа).	6	1
3.3	Техника приема мяча снизу двумя руками.	4	0
3.4	Подача мяча: нижняя прямая (разучивание).	2	1
Раздел 4. Тактическая и игровая подготовка		**8**	**1**
4.1	Индивидуальные тактические действия (выбор места).	2	0
4.2	Групповые взаимодействия (передача через сетку в 3-м касании).	4	1
4.3	Учебная игра по упрощенным правилам (2х2, 3х3).	2	0
Раздел 5. Контроль и подведение итогов		**2**	**0**
5.1	Сдача контрольных нормативов. Мини-турнир.	2	0
	ИТОГО:	**36**	**5**

III. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение:**
  - Спортивный зал размером не менее 24х12 метров с высотой потолков не менее 5-6 метров.

    - Волейбольная площадка с разметкой (лицевые, боковые линии, средняя линия, трехметровая линия).
    - Волейбольные стойки с механизмом регулировки сетки.
    - Волейбольная сетка (высота на начальном этапе — 2,10–2,20 м, далее стандарт).
    - Мячи волейбольные (для зала) — из расчета 1 мяч на двух обучающихся (минимум 8–10 шт.).
    - Мячи набивные (медицинболы) весом 1 кг для отработки силы рук.
    - Скакалки, гимнастические скамейки, конусы, фишки.
    - Аптечка первой помощи, укомплектованная в соответствии с требованиями.
    - Методическая доска или флипчарт для разбора тактических схем.
- **Информационное обеспечение:**
    - Видеотека с записями игр Чемпионата России, Лиги Чемпионов, Олимпийских игр.
    - Доступ к обучающим видеоматериалам по биомеханике волейбольных приемов.
- **Кадровое обеспечение:**
    - Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры.
    - Педагог должен владеть методикой обучения техническим элементам (особенно важно уметь объяснять и показывать правильную работу кистей и ног при передаче).
    - Наличие действующей медицинской книжки и справки об отсутствии судимости.

3.2. Формы, методы и средства обучения

- **Формы организации:**
    - *Фронтальная:* объяснение правил, показ упражнений всей группе.
    - *Групповая:* деление на отделения по уровню подготовки или по ролям (связующие, нападающие).
    - *Индивидуальная:* коррекция техники конкретного ученика.
    - *Игровая:* двусторонние игры, эстафеты.
- **Методы:**
    - *Словесные:* рассказ, беседа, объяснение, команда, распоряжение.
    - *Наглядные:* показ упражнения (имитация), демонстрация видеофрагментов, использование зеркал в зале.
    - *Практические:* метод многократного повторения, метод подводящих упражнений (например, имитация передачи перед разучиванием удара), игровой метод.
- **Технологии:**
    - *Здоровьесберегающие:* строгий контроль за пульсом, чередование нагрузки и отдыха, обязательная разминка и заминка.
    - *Личностно-ориентированные:* подбор заданий в соответствии с физическими возможностями ребенка (например, для слабого ученика — подача ближе к сетке).

3.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация носит диагностический и стимулирующий характер, без жесткого оценивания.

- **Входной контроль (сентябрь):**
  - Беседа об уровне знаний правил.
  - Наблюдение за координацией (челночный бег, прыжки на скакалке).
- **Текущий контроль (каждое занятие):**
  - Наблюдение за техникой выполнения.
  - Самооценка и взаимооценка в парах.
- **Итоговая аттестация (май):** Проводится в форме открытого занятия или мини-фестиваля.
  - *Теоретический зачет:* Тест «Знаток волейбола» (15 вопросов: история, правила, терминология).
  - *Практический зачет (нормативы):*
    1. **Передача сверху над собой:** Оценивается стабильность и высота. «Зачет» — 15 раз без потери высоты и падения мяча.
    2. **Нижняя прямая подача:** 5 попыток из-за лицевой линии. «Зачет» — 3 попадания в площадку.
    3. **Прием-передача:** Прием подачи (или наброса) и передача в цель (обруч на сетке) — 5 попыток.
  - *Игровой зачет:* Участие в двусторонней игре, где оценивается не счет, а соблюдение правил и взаимодействие.

3.4. Методические материалы

- **Дидактический материал:** Карточки с изображением жестов судьи, схемы расстановок (5-1), плакаты по технике безопасности.
- **Раздаточный материал:** Памятки для родителей «Как поддержать юного волейболиста», дневники самоконтроля (для подростков).
- **Методика обучения передаче:** Особое внимание уделяется «стойке готовности» (ноги согнуты, руки перед лицом). Обучение строится через игру «Не урони мяч», где задача — сделать как можно больше передач в паре, не сходя с места, затем — с перемещением.

3.5. Воспитательная работа и работа с родителями

Воспитательный процесс интегрирован в тренировку.

- **Традиции:** Ритуал приветствия (касание руками по кругу) перед началом занятия. Совместная уборка инвентаря.
- **Темы бесед:** «Допинг — путь в никуда», «Волейбольная этика», «Почему важно уметь проигрывать».
- **Работа с родителями:**
  - Проведение родительского собрания в начале года (знакомство с программой).
  - Информирование о достижениях детей (даже малых: «Сегодня Иван впервые подал через сетку»).
  - Приглашение родителей на итоговый мини-турнир.
  - Консультации по режиму дня подростка-спортсмена.

IV. Список литературы и ресурсов

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629.
3. Всероссийский реестр видов спорта (волейбол).

Учебно-методическая литература: 4. *Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сырятов Ю.П.* Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. — М.: Советский спорт, 2021. 5. *Клещев Ю.Н.* Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. — М.: Спорт, 2022. 6. *Ивойлов А.В.* Волейбол: Очерки по биомеханике и методике тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 2020. 7. *Марков К.К., Николаева О.О.* Техника и методика обучения игре в волейбол: Учебное пособие. — Иркутск, 2021. 8. *Официальные правила волейбола 2021–2024.* Утверждены ФИВБ (русскоязычное издание).

Электронные ресурсы: 9. Портал Всероссийской федерации волейбола (volley.ru) — раздел «Правила», «История». 10. Образовательная платформа «Юрайт» — курсы по теории физической культуры.