

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЯКОВА КОБЗАРЯ

Принята на заседании педагогического совета  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 1



Утверждено  
Инспектор МАОУ СОШ № 52  
Средьцова Т.Ю./

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 68 часов (1 год)

**Возрастная категория:** от 11 до 15 лет

**Состав группы:** до 20 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:**

Автор-составитель:  
Шульга Никита Вячеславович, учитель физкультуры

г. Краснодар, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по волейболу составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и примерной программы физического воспитания учащихся (автор В.И.Лях). Дополнительная образовательная программа имеет физкультурноспортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности обучающихся, имеющийся у них в связи с высокой учебной нагрузкой. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что дополнительные занятия позволяют обучающимся совершенствовать умения и навыки технических и тактических приемов игры волейбол, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

### **Личностные результаты**

#### **1. Патриотического воспитания:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **2. Гражданского воспитания:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-



массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

### **3. Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

### **4. Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

**6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание ценности жизни: ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **8. Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических



- признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
  - управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**К концу обучения обучающийся научится:**

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

## 2. Содержание программы дополнительного образования “Волейбол”

### 11-15 лет

**Раздел 1. Перемещения. (6 ч)** Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

**Раздел 2. Передачи мяча. (12 ч)** Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах

**Раздел 3. Подачи мяча. (6 ч)** Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Поддача в прыжке

**Раздел 4. Атакующие удары (нападающий удар) (6 ч)** Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево)

**Раздел 5. Прием мяча. (8ч)** Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча, отраженного сеткой

**Раздел 6. Блокирование атакующих ударов. (6 ч)** Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании

**Раздел 7. Тактические игры. (8 ч)** Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.

**Раздел 8. Подвижные игры и эстафеты. (8 ч)** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности

**Раздел 9. Физическая подготовка (8 ч)** Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

### 3. Тематическое планирование дополнительному образованию “Волейбол”

№	Тема	11-15лет
1	Перемещения	6
2	Передачи мяча.	12
3	Поддачи мяча	6
4	Атакующие удары (нападающий удар	6
5	Прием мяча	8
6	Блокирование атакующих ударов.	6
7	Тактические игры .	8
8	Подвижные игры и эстафеты.	8
9	Физическая подготовка	8
Итого		68

**Тематическое планирование по дополнительному образованию  
“Волейбол”**

**11-15 лет**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять основные элементы волейбола	1,2
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1		Овладевают основными приёмами игры в волейбол.	1
3	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	1		Описывать технику приема мяча во время эстафеты	1,2
4	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	5,6
5	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	5



				игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
6	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	3,7
7	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.	5
8	Нижняя прямая.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
9	Верхняя прямая.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5,7
10	Подачи в прыжке.	1		Используют игровые упражнения для	3,5

				развития названных координационных способностей	
11	Техника и обучение техническим приемам игры.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
12	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5
13	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	5
14	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном	1		Описывают технику изучаемых игровых	5



	положении) на месте.			приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
15	Передачи мяча после подбрасывания.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5,6
16	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	5,7
17	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5

18	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	6
19	Обучение нижней прямой подаче. Поддачи в парах.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	6
20	Поддачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	6
21	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	6
22	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе	5



				совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
23	Обучение приему мяча после отскока от пола.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	5
24	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
25	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	5
26	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1		Описывают технику изучаемых	5

				игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	
27	Индивидуальные тактические действия в защите.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
28	Развитие координационных способностей.	1		Применяют разученные упражнения для развития координационных способностей	5
29	Развитие выносливости.	1		Применяют разученные упражнения для развития выносливости..	1,5,7
30	Развитие гибкости.	1		Применяют разученные упражнения для развития гибкости	5
31	Прием мяча снизу над собой.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5



32	Нижняя прямая подача	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
33	Передача мяча сверху двумя руками.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
34	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	5
35	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5

36	Передача сверху двумя руками в прыжке(вдоль сетки и через сетку)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5,6
37	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	5
38	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	5
39	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	5

				самостоятельно , выявляя и устраняя типичные ошибки	
40	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
41	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
42	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
43	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	5
44	Прием мяча снизу двумя руками	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
45	Прием мяча, отраженного от сетки	1		Используют свои знания для	5



				исправления типичных ошибок	
46	Прием мяча,отраженного от сетки	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
47	Прием мяча,отраженного от сетки	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
48	Верхняя прямая подача	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
49	Верхняя прямая подача	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
50	Верхняя прямая подача	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	6
51	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационн ых способностей	4,6
52	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5

53	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	
54	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
55	Прямой нападающий удар(по ходу)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
56	Игровое занятие.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
57	Игровое занятие.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
58	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
59	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5

60	нападающий удар с переводом вправо(влево)	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	
61	Групповое блокирование	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	4,5
62	Групповое блокирование	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
63	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
64	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
65	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
66	Командные тактические действия в нападении и защите	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5



67	Игровое занятие.	1		Используют свои знания для исправления типичных ошибок	5
68	Игровое занятие.	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	5
	Итого	68ч			