Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 35»
623408, Свердловская область, г. Каменск – Уральский, ул. Железнодорожная, дом 22,
тел./факс 8(3439)34-53-12, e-mail: shkola35ku.ru, электронная почта: 453119@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО
директором Средней школы № 35
приказ № 65-Д
от «21» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

физкультурно- спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Возраст обучающихся – 13-17 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор -составитель:

Гаврилова Марина Николаевна,

педагог дополнительного образования

2026 год

Пояснительная записка

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

Актуальность заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами волейбола.

Новизна заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

Цель программы: физическое воспитание детей, развитие их морально-волевых качеств, средствами волейбола.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам технике волейбола и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области волейбола и спорта в целом.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредствам подвижных игр;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Главная задача физкультурно-оздоровительной программы по волейболу заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных воспитанников средствами волейбола, в

воспитании социально активной личности, готовой к социально значимым видам деятельности.

Формы и методы обучения Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга.

Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на тренировках секции , относятся следующие:

1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);
- методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол». Программа курса волейбол для детей 13-17 лет составлена на основе пособия Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение», 2005.

Программа рассчитана на 68 учебных часов в год, количество занятий в неделю – одно, длительностью 2 учебных часа, срок реализации программы – 1 год, количество занимающихся 10-15 человек. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

В занятиях с учащимися 13-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Планируемые результаты и способы их определения

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Волейбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты освоения программы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты:

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.

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).

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 «Волейбол»

•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 «Волейбол» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Показатели успешности образовательной деятельности

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

– матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного и городского масштабов.

Формы и способы фиксации результатов:

– учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Содержание программы

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний – 2 часа

- понятие о технике и тактике игры;
- основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.

II. Технико-тактические приемы – 66часов

1. Подачи – 8 часов

- техника выполнения прямой нижней подачи;
- прямая верхняя подача;
- ознакомление с техникой выполнения верхней боковой подачи.

2. Передачи – 15 часов

- верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
- приём мяча снизу двумя руками;
- верхняя передача двумя руками над собой через голову;
- верхняя передача двумя руками в прыжке.

3. Нападающий удар – 8 часов

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

4. Блокирование – 8 часов

5. Комбинированные упражнения – 15 часов

- подача – передача;
- подача – передача – нападающий удар;
- передача – нападающий удар – передача (игра в защите).

5. Учебно-тренировочные игры – 10 часов

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.

6. Судейство игр – 2 часа

- отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	**Основы знаний.**	2	-	**-**
	Понятие о технике и тактике игры.	1	1	-
	Правила игры в волейбол	1	1	-
II.	**Технические и тактические приемы.**	66	-	-
	Подачи.	8	1	6
	Передачи.	15	5	10
	Нападающий удар.	8	3	6
	Блокирование.	8	1	7
	Комбинированные упражнения.	15		15
	Учебно-тренировочные игры.	10		10
	Судейство игр.	2	1	1
	Итого:	**68**	**13**	**55**

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов	В том числе	
			теоретич	практич
1	Техника безопасности. Правила игры.	1	1	-
2	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1	1	-
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		1
4	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1
5	Приём мяча двумя руками снизу	1		1
6	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
7	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
9	Позиционное нападение. Учебная игра	1		1
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		1
11	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
12	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
14	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		1
16	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		1
17	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		1
18	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		1
19	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		1
20	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		1
21	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1		1
22	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1		1
23	Повторный инструктаж по технике безопасности.	1		1
	Двусторонняя игра	1		1
24	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1		1
25	Техника приема и передача мяча. Игра	1		1

	«пионербол»			
26	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		1
27	Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		1
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1
30	Приём мяча двумя руками снизу	1		1
31	Приём мяча двумя руками снизу	1		1
32	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
33	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1		1
34	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
35	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		1
36	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
37	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
38	Позиционное нападение. Учебная игра	1		1
39	Позиционное нападение. Учебная игра	1		1
40	Позиционное нападение. Учебная игра	1		1
41	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		1
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		1
43	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		1
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1		1
46	Верхняя подача мяча	1		1
47	Верхняя подача мяча	1		1
48	Верхняя подача мяча	1		1
49	Нижняя подача мяча	1		1
50	Нижняя подача мяча	1		1
51	Нижняя подача мяча	1		1
52	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		1
53	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		1
54	Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1		1
55	Верхняя подача, нижний прием	1		1
56	Верхняя подача, нижний прием	1		1
57	Верхняя подача, нижний прием	1		1
58	Нападающий удар, нижний прием	1		1
59	Нападающий удар, нижний прием	1		1
60	Нападающий удар, нижний прием	1		1
61	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
62	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		1
63	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		1
65	Соревнование в группах.	1		1
66	Соревнование в группах.	1		1

67	Соревнование в группах.	1		1
68	Соревнование. Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	**68**	**2**	**66**

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи – 20 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки с волейбольной сеткой

Список литературы

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт» 1979 г.

А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982 г.

Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2011 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2012 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2012 г.

Организационно-педагогические условия
Календарный учебный график
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 35»
на 2026- 2027 учебный год

Календарный учебный график разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.34, ч.1);

*Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 г. № 64101);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023);

*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 г. № 704 «О внесении

изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 № 81220)

*Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

*Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»».

Составлен на текущий 2026-2027 учебный год и действителен с 01.09.2026 г. по 26.05.2027 г.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей организацию и содержание образовательного процесса, определяет период обучения и отдыха обучающихся, зачисленных на программу.

Язык обучения– русский.

Практика, предусмотренная образовательной программой – нет

Дата начала учебного года	01.09.2026 г.	
Дата окончания учебного года	26.05.2027 г.	
Продолжительность учебного года	9 классы	определяется расписанием ГИА
	5-9 классы	34 недели
Режим работы	5-9 классы	пятидневная учебная неделя

Учебный период	**Классы**	**Продолжительность учебной четверти (дата начала и окончания)**	**Даты каникул**	**Продолжительность каникул**
1 четверть	5-9	**01.09.2026 - 25.10.2026** 8 недель		
Осенние каникулы	5-9		26.10.2026 - 03.11.2026	9 дней
2 четверть	5-9	**05.11.2026 - 30.12.2026** 8 недель		
Зимние каникулы	5-9		31.12.2026 - 10.01.2027	11 дней
3 четверть	5-9	**11.01.2027 - 21.03.2027** 10 недель (23.02.2027, 08.03.2027– праздничные дни)		
Весенние каникулы	5-9		22.03.2027 – 31.03.2027	10 дней
4 четверть	5-9	**01.04.2027- 26.05.2027** (01.05-03.05.2027,09-10.05.2027 – праздничные дни)		
Летние каникулы	5-9		27.05.2027 - 31.08.2027	97 дней
Летние каникулы	9		01.07.2027 – 31.08.2027	62 дня

Всего продолжительность каникул:

5-8 классы – 129 календарных дней

9 классы – 94 календарных дней (период летних каникул определен примерно)

Праздничные и выходные дни:

04.11.2026 – День народного единства

07.01.2027 – Рождество Христово

23.02.2027– День защитника Отечества
09.03.2027 – Международный женский день
01.05-03.05.2027 – Праздник Весны и Труда
09-10.05.2027 – День Победы
12.06.2027– День России

Промежуточная аттестация в 5-9 классах проводится с 15.04.2027 г. по 15.05.2027 г. соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 35», утвержденного Приказом директора Средней школы № 35 № 70 –Д от 30.08.2023 г.