МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ДЖАНКОЙ

РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАРИИ ОКТЯБРЬСКОЙ» ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по учебной работе
И.В. Монастыренко

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 199/01-10 от 25.08.2026 года
Директор **Л. С. Добренькая**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВОЛЕЙБОЛ»

ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ МО
Протокол №1 от 25.08.2026 года

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ: 2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

г. Джанкой, 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 – в части структуры программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19. Санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: базовый. Программа направлена на освоение знаний, умений и навыков, необходимых в волейболе. А также общефизическое развитие, повышение социального, нравственного, интеллектуального уровней обучающихся.

Актуальность

Актуальность Программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия баскетболом и волейболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

Кроме того, коллективный характер игровой деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Новизна

Новое решение проблем дополнительного образования; новые методики преподавания; новые педагогические технологии в проведении занятий; нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы и т.д.

Отличительные особенности

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Педагогическая целесообразность

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Кроме этого, от играющих в волейбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Адресат программы

По программе могут обучаться дети в возрасте от 13 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие обучение по программе волейбол-баскетбол.

Цель и задачи программы.

Объем и срок освоения программы

Данная программа реализуется в течение одного учебного года.
2 раз в неделю длительностью 1 час. Количество учебных часов в год – 68.

Форма занятий: групповая.

Наполняемость группы: 51 человек.

В группу зачисляются обучающиеся, желающие заниматься волейболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Программа содержит основные разделы:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Соревновательная подготовка.

Занятия раздела «Теоретическая подготовка» дают начальные основы знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, об истории физической культуры и спорта, об истории развития волейбола в стране и за рубежом, об основах спортивной тренировки, о правилах игры в волейбол, об организации и проведении соревнований.

Занятия раздела «Общая физическая подготовка» обеспечивают всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляют здоровье, развивают основные физические качества обучающихся.

Выполняя упражнения раздела «Специальная физическая подготовка», обучающиеся овладевают множеством простых технических приёмов и осваивают широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения разделов «Техническая подготовка» направлены на формирование и развитие важных двигательных навыков и умений для игры в волейбол.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики волейбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Соревновательная подготовка» необходима для отработки всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, для определения игрового амплуа и развития соответствующих индивидуальных качеств и навыков, для приобретения соревновательного опыта.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки, соревнования.

Учебно – тренировочные занятия проходят по схеме:

1. Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.
2. Основная часть – выполняются упражнения общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и тактическим действиям соперника. Проводится прием контрольных упражнений.
3. Заключительная часть – упражнения на расслабление мышц, подведение итогов.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа сформирована по возрасту; состав группы – постоянный; виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать: теоретические и практические занятия, мастер-классы, игры, выполнение самостоятельной работы, творческие работы. Занятия проводятся в группах от 12 до 20 человек, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением заявления родителем (законным представителем) или самим ребенком, достигшим 14-ти лет, и согласия на обработку персональных данных в письменном виде, а также медицинской справки, позволяющей находится в детском коллективе, заниматься выбранным видом деятельности.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часа (1 академический час – 45 мин.).
Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором муниципальным общеобразовательным учреждением «Средняя школа-детский сад №7 им. М. Октябрьской»

Л. С. Добренькая, и могут проводиться с понедельника по четверг.

Наименование компонента Раздела 1.

«Комплекс основных характеристик программы»

1.2. Цель

Цель – сформировать умения и навыки для игры в волейбол. В ходе достижения цели Программы решаются следующие задачи.

Задачи

Обучающие:

− создать условия для систематических занятий волейболом;

− ознакомить с историей развития волейбола в России, с историей физической культуры и спорта;

− обучить правилам игры в волейбол, организации и проведения соревнований;

− обучить технике игры в волейбол; − обучить тактике волейбольной игры.

Развивающие:

− развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;

− развивать внимание, умение анализировать ошибки;

− развивать способность быстро принимать решения;

− развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

− формировать культуру здорового образа жизни;

− воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом;

− прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в волейболе невозможен без систематических тренировок;

− способствовать воспитанию волевых качеств;

− воспитывать культуру поведения болельщика во время просмотра игр по волейболу различного ранга и уровня.

1.3. Воспитательный потенциал

Воспитательный потенциал программы достаточно многогранен. Он выступает как средство формирования мотивации обучающихся к спорту и самосовершенствованию. Способствует формированию гуманистических ценностных ориентаций, дает возможность значительного расширения сферы общения с вечными ценностями, накопленными человечеством, способствует реальному взаимодействию и взаимообогащению культуры. Дает реальную возможность развития спортивных способностей ребенка, выбора им индивидуального образовательного пути в спорте, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность, обеспечивая тем самым «ситуацию успеха для каждого ребенка» и реализуя на практике идеи свободного образования, образования по выбору. Компенсирует отсутствие в основном образовании некоторых спортивных учебных курсов, способствует определению жизненных планов, реализации профессионального выбора обучающихся. Включает детей в интересующие их спортивные виды деятельности, в ходе которых происходит формирование нравственных, духовных, культурных, социальных ориентиров, реализует огромный воспитательный потенциал. Необходимо отметить серьезные социальнопедагогические возможности занимающихся спортом, рассматривая их как социальную среду по воспитанию личности, формированию социальных норм, правил поведения, усвоению социальных ролей. Доступность и открытость для разных категорий детей, с разным уровнем спортивной подготовки, из разных слоев общества. Занятия спортом решают проблему занятости детей и подростков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе реализация программы учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; **должны уметь:**
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Обучающиеся смогут получить знания:

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; - основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; **могут научиться:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр; - проводить судейство спортивных игр.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы

В ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований. В конце каждого года обучения подводятся итоги, определяется уровень подготовленности юных спортсменов.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Скакалка детская.

4. Конусы, фишки.
5. Мячи волейбольные.
6. Стойки волейбольные.
7. Сетка для переноса и хранения мячей.
8. Сетка волейбольная.
9. Манишки
10. Аптечка
11. Гимнастическая скамейка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

Общие основы волейбола:

- Развитие волейбола в России и за рубежом.
- Физическая подготовка волейболиста.
- Техническая подготовка волейболиста.
- Тактическая подготовка волейболиста.
- Психологическая подготовка волейболиста.
- Организация и проведение соревнований по волейболу.
- Правила судейства соревнований по волейболу.

Техническая подготовка:

- Стойка волейболиста, её разновидности.
- Перемещения: приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; двойной шаг; остановки.
- Подача мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, боковая.
- Передача мяча: верхняя и нижняя передача двумя руками, передача мяча над собой, движения по кругу вправо и влево, встречная передача в колоннах, в парах с продвижением, из одной зоны в другую, в парах и колоннах через сетку.
- Нападающий удар:
- Прямой удар, разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение и приземление. - Блокирование: одиночное, имитация блокирования на пониженной сетке.

Тактическая подготовка:

- Подача мяча на слабо играющего и в незащищенную зону площадки
- Разбег для нападающего удара и передача мяча в прыжке через сетку
- Выбор места для приема мяча
- Страховка партнера при приеме мяча
- Прием мяча снизу у сетки
- Одиночное блокирование
- Игра после блока
- Страховка блока

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В тренировках используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение волейбольной и баскетбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному», выполняются сначала на месте или на малой скорости по неподвижному или катящемуся мячу без сопротивления, скорость увеличивается постепенно.

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по волейболу и баскетболу применяются различные методы обучения: - *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение;

- *Наглядный метод* – показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр игр, видеоматериалов;
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- разнообразные прыжки и прыжковые упражнения;

- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; - акробатические упражнения; - эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные формы подготовки на занятиях по волейболу - спортивные и подвижные игры, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 80% времени обучающиеся занимаются с мячом, 20% отводится на упражнения различного характера.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Волейбол – 68 часов				
1	Техника безопасности. Терминология волейбола.	1 ч.		
2	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1 ч.		
3		1 ч.		
4	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1 ч.		
5		1 ч.		
6		1 ч.		
7	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
8		1 ч.		
9		1 ч.		
10		1 ч.		
11	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
12		1 ч.		
13		1 ч.		
14		1 ч.		
15	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
16		1 ч.		
17		1 ч.		
18	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
19		1 ч.		
20		1 ч.		

21	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
22		1 ч.		
23		1 ч.		
24	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол 3×3.	1 ч.		
25		1 ч.		
26		1 ч.		
27		1 ч.		
28	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1 ч.		
29		1 ч.		
30		1 ч.		
31		1 ч.		
32		1 ч.		
33	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1 ч.		
34				
35		1 ч.		
36	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
37		1 ч.		
38		1 ч.		
39		1 ч.		
40	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
41		1 ч.		
42		1 ч.		
43		1 ч.		
44		1 ч.		
45	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
46		1 ч.		
47		1 ч.		
48		1 ч.		
49		1 ч.		
50		1 ч.		
51	Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
52		1 ч.		
53		1 ч.		
54		1 ч.		
55		1 ч.		
56	Нижняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
57		1 ч.		
58		1 ч.		
59		1 ч.		
60		1 ч.		

61	Нижняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол 4×4.	1 ч.		
62		1 ч.		
63		1 ч.		
64		1 ч.		
65		1 ч.		
66	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Учебная игра в Волейбол.	1 ч.		
67		1 ч.		
68		1 ч.		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». 18
2. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
3. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
5. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Предмет: Физическая культура

Класс:

Учитель:

2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	проведено		
