МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ШКОЛА № 106 ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГ

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28.08. 2026

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 106
_____ М.Ю Полякова
Приказ № 113-О от 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«ВОЛЕЙБОЛ»

Срок освоения 1 год

Возраст обучающихся от 11 до 18 лет

Автор-составитель:
Богатырева Анастасия Сергеевна,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....3
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Учебно-тематический план.....4
КАЛЕНДАРНО_ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……8
КОНТРОЛЬНО_ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ……..9
МАТЕРИАЛЬНО_ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ……. 11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....2

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер.

Рабочая программа секции «Волейбол» разработана на основе курса «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г., «Физическая культура. Рабочие программы. 2-е издание», Москва «Просвещение», 2012г

ЦЕЛЬ.

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействия гармоничному, физическому развитию занимающихся
2. Популяризация волейбола, как вида спорта и активного отдыха.

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, физического развития;
2. Воспитание личностных качеств: сплочённость с коллективом, целеустремлённость, ответственность.

3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.
4. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
5. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
6. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
7. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
8. Воспитание моральных и волевых качеств.

.

Содержание программы.

1. Начало учебного года - 01 сентября 2026 г.

2. Окончание учебного года –31 мая 2027 г.

Класс	**Количество недель**
5-11 класс	34 учебных недели и 2 каникулярных

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–11 классов. На занятие отведено 2 часа в неделю, 68 часов в учебный год. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Стойка. Перемещения в стойке	10
2	Способы перемещения	6
3	Передача мяча сверху двумя руками	12
4	Нижняя передача мяча.	10
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	5
6	Приём и подача мяча	13
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	12

9	**Итого**	**68**

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Дата
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. **Разучивание стойки игрока** (исходные положения)	
2.	**Разучивание стойки игрока** (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
3.	**Разучивание стойки игрока** (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка».	
5.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Стойка игрока** (исходные положения). Игра «Перестрелка».	
6.	Разучивание **перемещения в стойке**приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
7.	Разучивание **перемещения в стойке**приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
8.	Разучивание **перемещения в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
9.	**Перемещение в стойке** приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
10.	**Перемещение в стойке**приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
11.	Правила игры. **Игровое занятие.**	
12.	Правила игры. **Игровое занятие.**	
13.	Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
14.	Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
15.	Разучивание сочетания **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
16.	Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	

17.	Сочетание **способов перемещений** (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
18.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными **способами перемещений.**	
19.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
20.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание **верхней передачи мяча над собой**. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
21.	Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.**	
22.	Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча над собой.**	
23.	Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.**	
24.	Общая физическая подготовка. **Игровое занятие.**	
25.	Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
26.	Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
27.	Разучивание **верхней передачи мяча у стены.** Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
28.	**Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
29.	**Верхняя передача мяча в парах**. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
30.	Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
31.	Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
32.	Общая и специальная физическая подготовка. **Верхняя передача мяча** у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
33.	Правило игры. **Игровое занятие.**	
34.	Правило игры. **Игровое занятие.**	
35.	Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**.	
36.	Игровые упражнения. Разучивание **нижней прямой подачи с середины площадки**.	
37.	Общая физическая подготовка. Разучивание **нижней прямая подача с середины площадки.**	
38.	Общая физическая подготовка. Разучивание **нижней прямая подача с середины площадки.**	

39.	Общая физическая подготовка. Разучивание **нижней прямая подача с середины площадки.**	
40.	Правила игры. **Игровое занятие**.	
41.	Правила игры. **Игровое занятие**.	
42.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача над собой**	
43.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача над собой**	
44.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача над собой**	
45.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача над собой**	
46.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие**	
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. **Игровое занятие**	
48.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача мяча у стены, в парах.**	
49.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача мяча у стены, в парах.**	
50.	**Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры.	
51.	**Нижняя передача мяча у стены, в парах.** Подвижные игры.	
52.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола.	
53.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. **Нижняя передача мяча у стены, в парах**. Эстафеты с элементами волейбола	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.**	
55.	Общая и специальная физическая подготовка. **Игровое занятие.**	
56.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
57.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
58.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
59.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
60.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
61.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
62.	**Приём мяча с подачи у стены.** Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
63.	**Подача и приём мяча в парах**. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
64.	**Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

65.	**Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
66.	**Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
67.	**Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
68.	**Подача и приём мяча** через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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 внеурочной деятельности:

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Оценочные материалы

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля

Текущий КОНТРОЛЬ. Проводится в ходе тренировочного занятия. Выявляется качество выполнения заданий педагога.

Промежуточный. Проводится в конце учебного года. (Тестовые нормативы по волейболу.).

Итоговый. Проводится в конце освоения программы (Тестовые нормативы по волейболу.)

Критериямио ценкиобучающихсянаспортивно-оздоровительномэтапеявляется:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, являются: выполнение контрольных нормативов по разделам подготовки.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются вовремя тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основе учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП
для обучающихся секции по волейболу

№	**Контрольные упражнения**	оценка				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
11 лет						
1.	Челночный бег(с)	12,50	11,50	10,50	9,50	9,20
2.	Передача сверху (кол-во раз)	8	9	10	11	12
3.	Прыжок в длину с места(см)	150	160	**170**	180	195
4.	Передача снизу (кол-во раз)	8	9	10	11	12
12 лет						
1.	Челночный бег(с)	12,45	11,45	10,45	9,45	9,15
2.	Передача сверху (кол-во раз)	9	10	11	12	13
3.	Прыжок в длину с места(см)	160	165	**175**	185	200
4.	Передача снизу (кол-во раз)	9	10	11	12	13
13 лет						
1.	Челночный бег(с)	12,40	11,40	10,40	9,35	9,10
2.	Передача сверху (кол-во раз)	10	11	12	13	14
3.	Прыжок в длину с места(см)	165	175	**185**	200	210
4.	Передача снизу (кол-во раз)	10	11	12	13	14
14 лет						
1.	Челночный бег(с)	12,50	11,50	10,50	9,45	9,20
2.	Передача сверху (кол-во раз)	11	12	13	14	15
3.	Прыжок в длину с места(см)	175	185	**195**	205	215
4.	Передача снизу (кол-во раз)	11	12	13	14	15
15-16 лет						
1.	Челночный бег(с)	14,0	13,0	12,0	11,0	10,0
2.	Передача сверху (кол-во раз)	12	13	14	15	16

3.	Прыжок в длину с места(см)	180	190	**205**	215	225
4.	Передача снизу (кол-во раз)	12	13	14	15	16

Техника выполнения специальных упражнений

Нападающий удар из 4 зоны по 1

- оценка «5» - из 5 мячей попал 4 по зоне, не допустил ошибок (заступ, касание сетки);
- оценка «4» - из 5 мячей попал 4 по зоне, допустил 1 ошибок у (заступ, касание сетки);
- оценка «3» - из 5 мячей попал 2-3 раза по зоне, допустил 1-2 ошибки(заступ, касание сетки);

Подача по зонам.

- оценка «5» - попал по 5 зонам из 6;
- оценка «4» - попал по 4 зонам из 6;
- оценка «3» - попал по 3 зонам из 6.*Выполнения технико–тактических действий:*

- Выполнение приёмов, защиты, и комбинаций.
- Выполнение защиты и атаки после приема мяча.
- Выполнение комбинаций (волна, крест, пайп).
- Выполнение комбинаций, построенных по принципу: а) прием –защита - атака; б) прием-защита-блок; в) блок-самостраховка.
  - оценка «5» - технические действия (прием, защита, атака и комбинация) выполняются четко, с максимальной амплитудой;
  - оценка «4» - технические действия выполняются с незначительными ошибками, с недостаточной силой, при выполнении приема мяч летит неточно;
  - оценка «3» - технические действия выполняются со значительными ошибками, срываются элементы волейбола.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса Технические средства обучения.

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Набивные мячи

Учебно - методическое обеспечение программы

Амалин М.Е. Тактика волейбола. - Москва, «Физкультура и спорт», 2005
Волейбол. Правила соревнований. - Москва, «Физкультура и спорт», 2003
Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – Москва, «Физкультура и спорт», 2010

Электронные ресурсы

1.http://zonasporta.com/

Личностные результаты

- Сформированность устойчивого интереса и мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей, умения управлять своими эмоциями.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие чувства товарищества, организаторских навыков.

Метапредметные результаты

- Умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
- Способность определять наиболее эффективные способы достижения результата, находить ошибки при выполнении заданий и исправлять их.
- Умение организовывать самостоятельные занятия волейболом (в том числе в группе).
- Навык вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- Развитие регулятивных (умение ставить цели, планировать), познавательных (анализ, сравнение, обобщение) и коммуникативных (взаимодействие, выражение своей точки зрения) универсальных учебных действий.

Предметные результаты

- **Знания:** об истории и особенностях волейбола, о физических качествах и правилах их тестирования, о правилах безопасного поведения на занятиях, о правилах соревнований, жестах волейбольного судьи, об основах личной гигиены, о причинах травматизма и правилах его предупреждения.
- **Умения:** соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, выполнять технические приёмы и тактические действия, контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях, играть в волейбол с соблюдением правил, демонстрировать жесты судьи и проводить элементарное судейство.
- **Навыки:** выполнение упражнений на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости; проведение тестирования показателей физического развития.

Формы оценки результатов

Для отслеживания динамики используются:

- **Входной, текущий и итоговый контроль** (наблюдение, тестирование, контрольные упражнения, участие в соревнованиях).
- **Критерии оценки:** уровень освоения теоретических знаний, динамика прироста показателей физической подготовленности, качество выполнения технических приёмов и тактических действий, активность участия в жизни коллектива.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265796

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен С 24.12.2025 по 24.12.2026