

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Июсская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Июсская СОШ"
Михайлова Т.С.

Приказ № 100 –о от «28» августа
2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 21B59B547E8D90C491B9AA929D0C4C3F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ИЮССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Действителен: с 12.12.2025 до 07.03.2027

Рабочая программа
школьного спортивного клуба
«Волейбол»
Направление «физкультурно-спортивное»
Возраст обучающихся: 13 – 18 лет
на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Фатин В.В
учитель физической культуры

с. Июс, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом МБОУ «Июсская СОШ»;
- Положением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Июсская СОШ».

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Пионербол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель программы: приобретение школьником навыков игры в волейбол и его всестороннее физическое развитие, которое способствует вовлечению обучающихся в двигательную деятельность.

Задачи программы:

- укрепить здоровье обучающихся, совершенствовать их физическое здоровье;
- обучить основам техники и тактики игры волейбол;
- развить основные физические качества : силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкости;
- дать занимающимся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям волейболом;
- воспитать моральные и волевые качеств.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся с 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий пионерболом. Одна группа – 20 обучающихся.

Объём и срок освоения программы

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 34 рабочих недели с режимом 9 часов в неделю, итого 306 часов в год. Срок обучения по программе – один год.

Форма обучения: очная

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 3 академических часов.

Формы контроля:

Текущий контроль успеваемости проводится по итогам обучения по разделам программы в форме итогового занятия, на котором проводится наблюдение за игрой обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится по окончании года обучения в форме зачета. Зачет предполагает проведение спарринг игр и сдачу нормативов.

Итоги реализации программы проводятся в форме соревнования по настольному теннису в конце учебного года.

В результате освоения программы, обучающиеся будут:

- владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры»;
- знать правила игры;
- владеть основными техническими приемами;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом;
- сформируют навыки судейства.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов первого года обучения	
			теория	практика
1	Техника и обучение техническим приёмам игры	3	3	
2	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений	15	1	14
3	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	15	1	14
4	Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении	9	1	8
5	Подвижные игры с верхней передачей мяча	60	4	56
6	Обучение нижней прямой подаче	18	1	17
7	Обучение приёму мяча снизу двумя руками	15	1	14
8	Верхняя прямая подача	33	1	32
9	Передача мяча через сетку в прыжке	12	1	11
10	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)	33	1	32
11	Приём мяча, отражённого сеткой	18	1	17
12	Прямой нападающий удар	45	1	44

13	Одиночное блокирование	30	1	29
	Итого:	306	18	288

Содержание программы

Раздел 1. Техника и обучение техническим приёмам игры (3 ч)

Раздел 2. Обучение стойке волейболиста и технике перемещений (15 ч)

Приставными шагами, двойным шагом, прыжками, вперёд-назад двойным шагом, спиной вперёд, скачками вперёд, по сигналу, в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий.

Раздел 3. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте (15 ч)

Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передачи мяча: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения, передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром.

Раздел 4. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении (9 ч)

Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения, передачи над собой и партнёру, передачи после варьирования расстояния и траектории, передачи мяча в тройках.

Раздел 5. Подвижные игры с верхней передачей мяча (60 ч)

«Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров».

Раздел 6. Обучение нижней прямой подаче (18 ч)

Имитация, подачи в парах, подачи через сетку, подачи по зонам, подачи на точность, последовательно в зоны 1,6,5,4,2, на партнёра, располагающегося в различных точках площадки, между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

Раздел 7. Обучение приёму мяча снизу двумя руками (15 ч)

Имитация приёма мяча в и.п., в парах, в стойке волейболиста. Прием мяча снизу двумя руками, подбивание мяча с продвижением, приём мяча наброшенного партнёром, в парах, приём мяча после отскока от пола, приём мяча после набрасывания через сетку.

Раздел 8. Верхняя прямая подача (33 ч)

Имитация подачи мяч, подачи в стену, подачи в парах, подачи через сетку, подачу в правую и левую половину площадки, подачи на точность, соревнования на большое количество подач в заданный участок.

Раздел 9. Передача мяча через сетку в прыжке(12 ч)

Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега, верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой, верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега.

Раздел 10. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)(33 ч)

Имитация передачи мяча, в парах, в тройках, в четвёрках, передачи через сетку назад, передачи на точность в мишени, расположенные на стене, передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2, передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4.

Раздел 11. Приём мяча, отражённого сеткой(18 ч)

Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания, приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком, приём мячей после удара в сетку другим игроком.

Раздел 12. Прямой нападающий удар(45 ч)

Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага, имитация нападающего удара в прыжке с места, имитация нападающего удара в прыжке с разбега, в парах, броски мяча в прыжке с места и разбега, броски мяча в прыжке с места и разбега в парах, нападающий удар через сетку, нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча, нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча, нападающий удар после встречной передачи, нападающий удар со второй передачи.

Раздел 13. Одиночное блокирование(30ч)

Имитация блокирования, передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой, в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону, блокирование после набрасывания над сеткой, то же но набрасывание правее, левее блокирующего, блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика		
Раздел 1. Техника и обучение техническим приёмам игры (3 ч)						
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. Понятие о технике и тактике игры.	3	3		02.09.2026	Беседа
Раздел 2. Обучение стойке волейболиста и технике перемещений (15 ч)						
2	Стойка волейболиста приставными шагами, двойным шагом, прыжками	3	1	2	04.09.2026	Тест-опрос
3	Стойка волейболиста вперёд-назад, двойным шагом, спиной вперёд	3		3	07.09.2026	
4	Стойка волейболиста скачками вперёд, по сигналу	3		3	09.09.2026	Контрольное упражнение
5	Стойка волейболиста: перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	3		3	11.09.2026	
6	Стойка волейболиста перемещения различными способами, с выполнением различных заданий	3		3	14.09.2026	Контрольное упражнение
Раздел 3. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте (15 ч)						
7	Имитация передачи мяча двумя руками сверху	3	1	2	16.09.2026	Беседа
8	Передача мяча после	3		3	18.09.2026	Контрольное

	подбрасывания					упражнение
9	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	3		3	21.09.2026	
10	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	3		3	23.09.2026	Зачет
11	Передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	3		3	25.09.2026	
Раздел 4. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении (9 ч)						
12	Передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения.	3	1	2	28.09.2026	Тест-опрос
13	Передачи над собой и партнёру, передачи после варьирования расстояния и траектории	3		3	30.09.2026	
14	Передачи мяча в тройках	3		3	02.10.2026	Зачет
Раздел 5. Подвижные игры с верхней передачей мяча (60 ч)						
15	«Эстафеты у стены»	3	1	2	05.10.2026	Беседа
16	«Мяч в воздухе»	3	1	2	07.10.2026	Устный зачет
17	«Мяч над сеткой»	3	1	2	09.10.2026	Беседа
18	«Вызов номеров»	3	1	2	12.10.2026	Устный зачет
19	«Эстафеты у стены»	3		3	14.10.2026	Зачет
20	«Мяч в воздухе»	3		3	16.10.2026	Зачет
21	«Мяч над сеткой»	3		3	19.10.2026	Зачет
22	«Вызов номеров»	3		3	21.10.2026	Зачет
23	«Эстафеты у стены»	3		3	23.10.2026	
24	«Мяч в воздухе»	3		3	26.10.2026	
25	«Мяч над сеткой»	3		3	28.10.2026	
26	«Вызов номеров»	3		3	30.10.2026	Тренировочная игра
27	«Эстафеты у стены»	3		3	02.11.2026	
28	«Мяч в воздухе»	3		3	06.11.2026	
29	«Мяч над сеткой»	3		3	09.11.2026	
30	«Вызов номеров»	3		3	11.11.2026	
31	«Эстафеты у стены»	3		3	13.11.2026	Контрольное упражнение
32	«Мяч в воздухе»	3		3	16.11.2026	
33	«Мяч над сеткой»	3		3	18.11.2026	
34	«Вызов номеров»	3		3	05.10.2026	
Раздел 6. Обучение нижней прямой подаче (18 ч)						
35	Имитация подачи в парах, подачи через сетку	3	1	2	23.11.2026	Беседа
36	Подачи по зонам, подачи	3		3	25.11.2026	

	на точность					
37	Подача последовательно в зоны 1,6,5,4,2	3		3	27.11.2026	Зачет
38	Поддачи на партнёра, располагающегося в различных точках площадки	3		3	30.11.2026	
39	Подача между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга	3		3	02.12.2026	Контрольное упражнение
40	Поддачи на партнёра, располагающегося в различных точках площадки	3		3	04.12.2026	
Раздел 7. Обучение приёму мяча снизу двумя руками (15 ч)						
41	Имитация приёма мяча в и.п., в парах, в стойке волейболиста.	3	1	2	07.12.2026	Беседа
42	Прием мяча снизу двумя руками, подбивание мяча с продвижением	3		3	09.12.2026	
43	Приём мяча наброшенного партнёром, в парах	3		3	11.12.2026	
44	Приём мяча после отскока от пола	3		3	14.12.2026	Контрольное упражнение
45	Приём мяча после набрасывания через сетку	3		3	16.12.2026	
Раздел 8. Верхняя прямая подача (33 ч)						
46	Имитация подачи мяча, подачи в стену	3	1	2	18.12.2026	Тест - опрос
47	Поддачи в парах, подачи через сетку	3		3	21.12.2026	
48	Подача в правую и левую половину площадки	3		3	23.12.2026	
49	Поддачи на точность	3		3	25.12.2026	Контрольное упражнение
50	Соревнования на большое количество подач в заданный участок	3		3	28.12.2026	
51	Имитация подачи мяча, подачи в стену	3		3	30.12.2026	
52	Поддачи в парах, подачи через сетку	3		3	11.01.2027	Зачет
53	Подача в правую и левую половину площадки	3		3	13.01.2027	

54	Подачи на точность	3		3	15.01.2027	
55	Соревнования на большое количество подач в заданный участок	3		3	18.01.2027	Зачет
56	Соревнования на большое количество подач в заданный участок	3		3	20.01.2027	
Раздел 9. Передача мяча через сетку в прыжке(12 ч)						
57	Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега	3	1	2	22.01.2027	Беседа
58	Верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой	3		3	25.01.2027	
59	Верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега	3		3	27.01.2027	Контрольное упражнение
60	Верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега	3		3	29.01.2027	
Раздел 10. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)(33 ч)						
61	Имитация передачи мяча, в парах, в тройках, в четвёрках	3	1	2	01.02.2027	Тест - опрос
62	Передачи через сетку назад	3		3	03.02.2027	
63	Передачи на точность в мишени, расположенные на стене	3		3	05.02.2027	Контрольное упражнение
64	Передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2	3		3	08.02.2027	
65	Передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	3		3	10.02.2027	
66	Имитация передачи мяча, в парах, в тройках, в четвёрках	3		3	12.02.2027	Контрольное упражнение
67	Передачи через сетку назад	3		3	15.02.2027	
68	Передачи на точность в мишени, расположенные на стене	3		3	17.02.2027	
69	Передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2	3		3	19.02.2027	

70	Передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4	3		3	24.02.2027	Контрольное упражнение
71	Передачи на точность в мишени, расположенные на стене	3		3	26.02.2027	
Раздел 11. Приём мяча, отражённого сеткой(18 ч)						
72	Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	3		3	01.03.2027	
73	Приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	3		3	03.03.2027	Контрольное упражнение
74	Приём мячей после удара в сетку другим игроком	3		3	05.03.2027	
75	Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания	3		3	10.03.2027	
76	Приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком	3		3	12.03.2027	Зачет
77	Приём мячей после удара в сетку другим игроком	3		3	15.03.2027	
Раздел 12. Прямой нападающий удар(45 ч)						
78	Прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага	3	1	2	17.03.2027	Беседа
79	Имитация нападающего удара в прыжке с места	3		3	19.03.2027	
80	Имитация нападающего удара в прыжке с разбега, в парах	3		3	22.03.2027	
81	Броски мяча в прыжке с места и разбега	3		3	24.03.2027	Контрольное упражнение
82	Броски мяча в прыжке с места и разбега в парах	3		3	26.03.2027	
83	Нападающий удар через сетку	3		3	29.03.2027	
84	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	3		3	31.03.2027	
85	Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	3		3	02.04.2027	
86	Нападающий удар после встречной передачи	3		3	05.04.2027	Контрольное упражнение
87	Нападающий удар со второй передачи	3		3	07.04.2027	

88	Нападающий удар через сетку	3		3	09.04.2027	
89	Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча	3		3	12.04.2027	Контрольное упражнение
90	Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча	3		3	14.04.2027	
91	Нападающий удар после встречной передачи	3		3	16.04.2027	Зачет
92	Нападающий удар со второй передачи	3		3	19.04.2027	
Раздел 13. Одиночное блокирование(30ч)						
93	Имитация блокирования	3	1	2	21.04.2027	Тест - опрос
94	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой	3		3	23.04.2027	
95	Передвижение вдоль сетки в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки	3		3	26.04.2027	Контрольное упражнение
96	Набрасывание мяча на верхний край сетки, выпрыгивая вверх, блок и отбивание мяча на противоположную сторону	3		3	28.04.2027	
97	Передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой, в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой	3		3	30.04.2027	Контрольное упражнение
98	Передвижение вдоль сетки в парах	3		3	05.05.2027	
99	Набрасывание мяча на верхний край сетки, выпрыгивая вверх, блок и отбивание мяча на противоположную сторону	3		3	07.05.2027	Зачет
100	Передвижение вдоль сетки в парах	3		3	12.05.2027	
101	Имитация блокирования	3		3	14.05.2027	
102	Занятие - соревнование	3		3	17.05.2027	

