

Муниципальный округ Первоуральск
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической культуры
протокол № 1 от 27.08.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №10

С.В. Пророк

Приказ № 355-О

«31 августа» 2026 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
секции «Волейбол»
срок реализации программы 1 год

Возрастная группа 14 – 17 лет
Руководитель: Д.С. Гостюхин

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» реализует спортивно-оздоровительное направление. Предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 9-11 классах. Данная программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 15-17 лет. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- Цель программы - формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 68 часов.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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;

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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программой предусматриваются следующие **формы** проведения занятий:

- беседа;
- лекция с демонстрацией на экране видеолекций по изучаемому материалу;
- практическая работа с совместным выполнением проблемных видеоупражнений для проверки усвоения учащимися изучаемого материала;
- практическая, самостоятельная работа по выполнению упражнений;
- соревнования.

Виды внеурочной деятельности:

- игровая;
- познавательная;
- досугово-развлекательная;
- спортивно-соревновательная.

Календарно-тематическое планирование

п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	История развития волейбола.	1
2.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
3.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
4.	Техника безопасности во время занятий волейболом.	1
5.	Ознакомление с правилами соревнований.	1
6.	Техника безопасности во время занятий волейболом.	1
7.	Техника перемещения.	1
8.	История развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	1
9.	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1
10.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1
11.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
12.	Техника верхней и нижней передачи мяча	1
13.	Техника упражнений на выносливость.	1
14.	Техника верхней передачи мяча.	1
15.	Техника упражнений на выносливость.	1
16.	Техника нижней передачи мяча.	1
17.	Техника упражнений на выносливость. Эстафеты с различными способами перемещений	1
18.	Первая передача мяча сверху двумя руками. Комбинация из перемещения в стойку	1
19.	Первая передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование верхней передачи мяча над собой	1
20.	Верхняя передача мяча над собой. Игровое занятие.	1
21.	Разучивание верхней и нижней передачи мяча у стены	1
22.	Тактическая подготовка. Техника владения мячом в движении	1
23.	Техника владения мячом в движении	1
24.	Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1
25.	Групповое и одиночное блокирование	1
26.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1
27.	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку	1
28.	Техника владения мячом.	1

29.	Совершенствование верхней и нижней передачи	1
30.	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки.	1
31.	Совершенствование техники нижней прямой подачи	1
32.	Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи. Совершенствование техники перемещения	1
33.	Совершенствование техники перемещения волейболиста. Одиночное и групповое блокирование	1
34.	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Тактическая подготовка	1
35.	Совершенствование верхней прямой подачи с середины площадки	1
36.	Тактическая подготовка	1
37.	Развитие выносливости. Гигиена спортсмена и закаливание	1
38.	Развитие выносливости. Командные действия в нападении и защите	1
39.	Развитие выносливости	1
40.	Короткая и длинная передача двумя руками Учебно-тренировочные игры	1
41.	Командные действия в нападении и защите	1
42.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки.	1
43.	Короткая и длинная передача двумя руками Учебно-тренировочные игры	1
44.	Совершенствование техники нижней прямой и верхней подачи мяча	1
45.	Развитие физических качеств необходимых для приёма и передачи мяча	1
46.	Групповое и одиночное блокирование Верхняя и нижняя передача мяча в парах	1
47.	Групповое и одиночное блокирование	1
48.	Совершенствование техники нападающего удара Командные действия в нападении и защите	1
49.	Совершенствование верхней прямой подачи	1
50.	Чередование способов передач и приема	1
51.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Практическая подготовка	1
52.	Имитация нападающего удара обманное движение	1
53.	Прием мяча снизу от сетки	1
54.	Практическая подготовка. Тактика игры	1
55.	Практическая подготовка. Командные игры	1
56.	Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры	1
57.	Практическая подготовка. Учебно-тренировочные игры	1
58.	Интегральная подготовка Учебно-тренировочные игры	1

59.	Интегральная подготовка Подача мяча в различные зоны	1
60.	Ознакомление с правилами соревнований, разминка Игра в волейбол 2х2	1
61.	Учебно-тренировочные игры. Совершенствование техники игры в волейбол	1
62.	Игра в волейбол 3х3 Практическая подготовка.	1
63.	Учебно-тренировочные игры Практическая подготовка.	1
64.	Подача и приём мяча в парах. Взаимодействие игроков передней и задней линии	1
65.	Учебно-тренировочные игры Практическая подготовка.	1
66.	ОФП. Взаимодействие игроков задней линии	1
67.	Учебно-тренировочные игры Взаимодействие игроков передней и задней линии	1
68.	Чередование способов подач мяча Игра в волейбол	1