

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Отдел по образованию Администрации Палласовского муниципального района

МКОУ "Новостроевская СШ"

РАССМОТРЕНО

Проблемная группа № 2

Руководитель ПГ

_____/Серкибаева О.А./

Протокол от 26.08.2026 № _1__

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Новостроевская СШ»

_____/А.К. Нурушева/

Приказ от 31.08.2026 № _214__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 8 – 11 классов

на 2026-2027 учебный год

Составитель Сабинин Евгений Васильевич,
учитель физической культуры

п. Новостройка, 2026

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол» ФГОС ООО, комплексной программы физического воспитания обучающихся 8-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. Просвещение, 2023.

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.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на обучающихся (8-11 классов). Планирование рассчитано на 1 часа в неделю, 34 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участия в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным навыками и умениям;

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у обучающихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- Программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса.

В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы.

После освоения программы обучающиеся должны:

✓ **знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретичес- кие занятия	практичес- кие занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-

3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
	Правила соревнований, их организация и проведение			-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	10	-	10
7.	Основы техники и тактики игры	16	-	16
8.	Учебные игры и соревнования	5		5
Итого:		34	3	31

Содержание курса.

Теоретические занятия – 3ч.

Физическая культура и спорт в России.

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся.

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практические занятия –31ч.

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании мяча.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча.

Перемещения и стойки:

- стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;
- ходьба с крестным шагом вправо, влево, спиной вперёд;
- перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком;
- прыжки;
- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом.

Передача мяча сверху двумя руками:

- передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча:

- нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.
- нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты. Действия без мяча.

Перемещения и стойки

Действия с мячом.

Приём мяча. Блокирование.

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30м с высокого старта(с)	5,0	4,9
2.	Бег 60 м(с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину сместа(см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0	6,0

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Дата план.	Дата факт.
1	Стартовая стойка(в технике нападения и защиты). Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1	Практическое занятие	02.09.26	
2-3	Передача мяча сверху двумя рукам и вверх-вперед. Многократная передача мяча	2	Практическое занятие	09.09.26	
				16.09.26	
4-5	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке.	2	Практическое занятие	23.09.26	
				30.09.26	
6-7	Приём мяча сверху двумя руками. Выбор места для выполнения второй передачи.	2	Практическое занятие	07.10.26	
				14.10.26	
8-9	Сочетание способов перемещений. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2	Практическое занятие	21.10.26	
				11.11.26	
10-11	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Нижняя прямая подача.	2	Практическое занятие	18.11.26	
				25.11.26	
12-13	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Подача мяча.	2	Практическое занятие	02.12.26	
				09.12.26	
14-15	Выбор места для выполнения подачи. Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2	Практическое занятие	16.12.26	
				23.12.26	
16-17	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	2	Практическое занятие	30.12.26	
				13.01.27	
18-19	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.	2	Практическое занятие	20.01.27	
				27.01.27	
20-21	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2	Практическое занятие	03.02.27	
				10.02.27	
22-23	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2	Практическое занятие	17.02.27	
				24.02.27	
24-25	Чередование способов подач. Выбор места для выполнения нападающего удара.	2	Практическое занятие	03.03.27	
				10.03.27	
26-27	Передача двумя руками в прыжке. Чередование способов подачи.	2	Практическое занятие	17.03.27	
				24.03.27	

28-29	Одиночное блокирование прямого нападающего удара походу (в зонах 4, 3,2).	2	Практическое занятие	07.04.27	
				14.04.27	
30-31	Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2	Практическое занятие	21.04.27	
				28.04.27	
32	Подача мяча в заданную зону. Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	1	Практическое занятие	05.05.27	
33-34	Нападающий удар с задней линии. Выбор места при блокировании.	2	Практическое занятие	12.05.27	
				19.05.27	

Материально-техническое обеспечение.

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

Литература.

1. Программный материал по спортивным играм Волейбол. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2023 г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе».
4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе».