Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 п. Пелым

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №16 от «26» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ №1 п. Пелым

_____ Смирнова Т.А.

Приказ № 66 от «26» июня 2026 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
Возраст 11-16 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 31.07.2020);
2. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации

- «О федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования от 17.12.2010 № 1897»;
- «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» от 31 декабря 2015 г. №1577 (зарегистрирован Минюстом России 02 февраля 2016 г., регистрационный № 40937);

Рабочая программа дополнительного образования по «Волейболу» разработана на основе:
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014);
- СанПин 2.4.2.2821-10 от 01.09.2011, Санпин 2.4.2.2821-10 с изменениями на 2016 год.

Рабочая программа предназначена для учащихся школ занимающихся в секции «Волейбол», 1 раз в неделю, по 2 часа.
Всего 68 часов.

Цель:

формирование и закрепление навыков использования оздоровительной физической культуры и специальных физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, стабилизация и повышение показателей здоровья учащихся, увеличение объема двигательной активности.

Задачи:

- ✓ снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, снизить заболеваемость школьников;
- ✓ увеличить уровень двигательной активности;
- ✓ повысить уровень сформированности качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в обществе;
- ✓ удовлетворить потребности и интересы учащихся в занятиях волейболом
- ✓ повысить уровень физической подготовленности

Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории волейбола, правила соревнований, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества, данный раздел программы изучается в процессе занятий.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

Учебно - тематический план

№	Наименование темы	Количество часов	
		Всего	Практические занятия
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятий	
3	Техника и тактика игры в волейбол	68	68
Итого		68	

Календарно-тематический план.

Поурочные задачи обучения

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1	1	1.Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками.	
2	1	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. З. Обучение верхней передаче двумя руками. 4.Учебная игра.	
3	1	: 1. Развитие быстроты перемещения.2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3.Учебная игра.	
4	1	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. З. Изучение тактики первых и вторых передач. 4.Учебная игра.	
5	1	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. З. Тактика первых и вторых передач	
6	1	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основнымиправилами игры в волейбол.	
7	1	: 1. Совершенствование навыков приема **и** передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. З. Физическая подготовка.	
8	1	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. З. Тактика первых : и вторых передач. 4.Учебная игра.	
9	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3.Учебная игра.	

10	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
11	1	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков" нижней подачи и приема мяча с подачи.	
12	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
13	1	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра.	
14	1	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
15	1	. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	
16	1	: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару 4.Учебная игра.	
17	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра.	
18	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебнаяигра.	
19	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра.	
20	1	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4.Учебная игра.	
21	1	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	

22	1	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением З. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4.Учебная игра.	
23	1	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3.Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4.Учебная игра	
24	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, З. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4.Учебная игра.	
25	1	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4.Учебная игра	
26	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. З. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	
27	1	1. Физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
28	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
29	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
30	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
31	1	1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
32	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
33	1	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. З. Тактика первых и вторых передач	
34	1	1. Обучение одиночному блокированию 2. Обучение нападающему удару с переводом влево4.Учебная игра.	

35	1	I. Совершенствование навыков блокирования. 2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 3. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении.	
36	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
37	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков нападающего удара, тактика нападающего удара. 3. Индивидуальные тактические действия в защите.	
38	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
39	1	: 1. Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке, 2. Совершенствование навыков подачи мяча, 3. Совершенствование навыков Нападающего удара. 4. Индивидуальные тактические действия в защите.	
40	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в защите.	
41	1	1. Обучение индивидуальным и групповые тактическим действиям в нападении. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара.	
42	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
43	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
44	1	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.	
45	1	1. Совершенствование навыков первых и вторых передач. 2. Обучение приему мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедрои спину. 3. Обучение командным тактическим действиям и защите.	
46	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
47	1	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	

48	1	. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи мяча — сильной и нацеленной. 3. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении.	
49	1	: 1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Совершенствование навыков группового блокирования. 3. Обучениекомандным тактическим действиям в нападении.	
50	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.	
51	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении.2 Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	
52	1	1. Совершенствование навыков приема мяча с подачи. 2. Обучение групповым тактическим действиям.	
53	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
54	1	1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
55	1	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
56	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
57	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
58	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
59	1	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра.	
60	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
61	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	

62	1	1. Совершенствование навыков защитных действий. 2. Совершенствование техники верхней прямой и нижней прямой подач. 3. Обучение командным тактическим действиям в нападении.	
63	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите.	
64	1	1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
65	1	1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. З. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
66	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиями в нападении	
67	1	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиями в нападении	
68	1	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. З. Совершенствование навыков подач	

Ожидаемые результаты

Знать:

- ✓ значение правильного режима дня спортсмена;
- ✓ разбор и изучение правил игры в волейбол;
- ✓ роль капитана команды, его права и обязанности;
- ✓ правила использования спортивного инвентаря.

Уметь:

- ✓ контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- ✓ управлять своими эмоциями;
- ✓ владеть игровыми ситуациями на площадке;
- ✓ уметь владеть техникой передвижений, остановок, техникой защиты, а также техникой нападающих ударов.

Демонстрировать:

Упражнения	
Бег 30м (сек)	4,7
Бег 400м (сек)	67,0
6-минутный бег (м)	1500
Прыжок в длину с/м (см)	200
Подача нижняя прямая (раз)	10
Подача верхняя прямая (раз)	10
Нападающий удар (раз)	10
Жонглирование мячом (кол-во раз)	20
Бросок мяча на дальность (м)	20

Контрольные упражнения

Нижняя прямая подача	техника
Верхняя прямая подача	техника
Передача мяча у сетки	техника
Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	техника
Прем мяча снизу техника	техника
Прямой нападающий удар	техника

Программный материал:

***Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;

*** Общеразвивающие упражнения с предметами:**

- Упражнения с короткой скакалкой;

- Упражнения для туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения сидя и лежа;
- Ходьба,бег.
- Упражнения с длинной скакалкой;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения с малыми мячами;
- Упражнения с набивными мячами.

*** Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы мышц кистей;
- Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса;
- Упражнения для развития силы мышц туловища;
- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития специальной быстроты;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития специальной ловкости;
- Упражнения для развития специальной гибкости.

*** Технические приемы игры:**

- Техника нападения(стойки,перемещения);
- передачи мяча;
- подачи мяча;
- нападающий удар;
- техника защиты(стойки, перемещения);
- прием мяча;
- блокирование.

***Тактические приемы игры:**

- тактика нападения:
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- командные действия.

Список литературы

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	**Основная литература для учителя**
1.1	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
1.2	Лях, В. И. Физическая культура. 5-7кл.,8-9 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.
2	**Дополнительная литература для учителя**
2.1	В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.:Олимпийский комитет России.-25-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2014.-224 с.: ил.
2.2	В.И.Лях. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с., 50 ил.
2.3	Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов,М.В.Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол Москва Просвещение 2011
3	**Дополнительная литература для учащихся**
3.1	Научно-популярная и художественная литература, по спорту, олимпийскому движению
4	**Технические средства обучения**
4.1	Музыкальный центр

4.2	Компьютер, мультимедийная установка
5	***Учебно-практическое оборудование***
5.1	Жгут
5.2	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5.3	Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.4	Сетка волейбольная
5.5	Мячи: набивныевесом 1-3 кг, волейбольные, теннисные мячи; палки гимнастические, скакалки, кегли, обручи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675551

Владелец Эрленбах Анна Петровна

Действителен С 18.10.2026 по 18.10.2027