

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании ШМО
классных руководителей,
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.
Руководитель ШМО: Е.Ю. Данилова

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС: Христосова В.В.
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы Артёмова Н.Н.
Приказ № 333 – ОД
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Направление	Спортивное
Учебный год	2025-2026
Класс	6-11
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Милюта Владислав Леонидович

Результаты освоения курса внеурочной деятельности "Волейбол"

Курс обучения «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой 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. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

В процессе изучения программы у обучающихся будут сформированы:

личностные УУД:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

регулятивные УУД:

добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

познавательные УУД:

понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

коммуникативные УУД:

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни

и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих 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.

предметные УУД: в итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

смогут узнать:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание курса внеурочной деятельности

Физическая культура и спорт в России. Общественное и государственное значение физической культуры и спорта в России. Задачи развития массовой физической культуры.

Организация, задачи работы спортивных коллективов в Тюменской области. Спортивные достижения.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства.

Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений.

Принципы реализации программы

- **принцип модификации**, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.

- **принцип сознательности и активности**, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

- **принцип доступности**, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- **принцип последовательности** обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Работа кружка основывается на различных видах деятельности: лекции, беседы, изучение источников (специальная литература, журналы), наблюдения за занятиями других команд и анализ увиденного, наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного, решение тактических задач, просмотр видеозаписей, фотоснимков, изучение этих материалов

Формы учебных занятий: однонаправленные занятия, комбинированные занятия, целостно-игровые занятия, контрольные занятия

Методы обучения

Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

Метод кратковременных усиленных (80-95% от максимального уровня). Упражнения с отягощениями.

Непредельные усилия (30-50% от максимальных), но с предельной скоростью выполнения упражнений. Не доводить до утомления.

Сопряженный метод. Характерен развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев.

Круговая тренировка. 6-12 станций. В работу последовательно вовлекаются основные группы мышц. Задания индивидуализированные для каждого волейболиста (по количеству раз и времени). По мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности тренировка – силовая, скоростно-силовая и на считание скоростно-силовой и технической подготовки.

Методы развития быстроты.

Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной, максимальной и прерывающей ее быстротой. Задания в ответ на сигнал (зрительный) и на быстроту выполнения отдельных упражнений, движений, заданий.

Продолжительность выполнения заданий от 5 до 20 сек., период отдыха между упражнениями от 30 - 50 сек. до 5 минут.

Увеличение скорости движущего объекта. При обучении приему мяча в начале мяч через сетку направляют передачей, затем подачами на точность, на силу и нападающим ударом.

Увеличение внезапности появления объекта. В начале мяч посылают по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость увеличивают, затем прием мяча от подачи и направляющего удара.

Сокращение расстояния до движущегося объекта.

Увеличения числа возможных изменений обстановки.

Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Стартовый рывок из необычного исходного положения, бег или прыжки с преодолением сопротивлений.

Круговая тренировка.

В работе участвуют основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений (прыжки, скакалка и т.д.)

Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований (60 м., 100 м., челночный бег 4*30 м., л/а эстафета, и т.д.)

Методы развития выносливости общей и специальной.

Переменный метод.

Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой). Чередование скоростных передач в стену с высоким мячом и над собой, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т.д.

Повторный метод.

Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности.

Сокращается число партий, но проводятся они более интенсивно. Увеличение числа подач, передач, нападающих ударов, блокирования.

Уменьшение интенсивности при увеличении продолжительности.

Увеличение игрового времени, увеличение числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.

Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.

Интегральный метод.

Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д.

Методы развития ловкости.

Метод усложнения ранее усвоенных упражнений за счет изменения исходных положений, включения дополнительных движений.

Метод двустороннего освоения упражнений в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Обучение технике игры и совершенствование навыков.

Изменение противодействия занимающихся при парных и групповых упражнениях.

Изменение пространственных границ. В известных упражнениях и играх меняются границы площадки, величина дистанции, количество игроков.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).

Упражнения в переключениях от одного движения к другому. Переключения в технических приемах и тактических действиях. Игрок ставит блок, после приземления поворачивается кругом, в падении принимает мяч, после этого идет к сетке, выполняет нападающий удар и т.д.

5. Методы развития гибкости.

Общая подвижность в суставах развивается при наклонах, вращениях, взмахах и др., выполняющих с большой амплитудой. Специальную подвижность развивают упражнения соответствующие специфике приемов, сходных с иными по характеру, но выполняемых с большей амплитудой.

Активные – без отягощений и с отягощениями.

Пассивные – с помощью партнера и с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4-5 движений с увеличением амплитуды.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание работы	Форма проведения	Дата проведения	
			План	факт
1	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, правым, левым боком.	Диагностика		
2	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диагностический, практическая работа.		
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	Диагностический, практическая работа.		
4	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	практическая работа.		
5	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	практическая работа.		
6	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Диагностический, практическая работа.		
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Диагностический, практическая работа.		

8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Тест		
9	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	Тест		
10	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Диагностический, практическая работа.		
11	Передача мяча снизу двумя руками над собой.	Диагностический, практическая работа.		
12	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Тест		
13	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	Тест		
14	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
15	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
16	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
17	Верхняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
18	Верхняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
19	Верхняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
20	Техника и обучение техническим приемам игры.	Диагностический, практическая работа		
21	Техника и обучение техническим приемам игры.	Диагностический, практическая работа		
22	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	Диагностический, практическая работа.		

23	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений.	Диагностический, практическая работа.		
24	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	Диагностический, практическая работа.		
25	Обучение стойке волейболиста и технике перемещений. Приставными шагами.	Диагностический, практическая работа.		
26	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	Диагностический, практическая работа.		
27	Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном положении) на месте.	Диагностический, практическая работа.		
28	Передачи мяча после подбрасывания.	Диагностический, практическая работа.		
29	Передачи мяча после подбрасывания.	Диагностический, практическая работа.		
30	Передачи мяча после подбрасывания.	Диагностический, практическая работа.		
31	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Диагностический, практическая работа.		
32	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Диагностический, практическая работа.		
33	Передачи мяча в парах после набрасывания партнером.	Диагностический, практическая работа.		
34	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	Диагностический, практическая работа.		
35	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Мяч в воздухе».	Диагностический, практическая работа.		
36	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	Диагностический, практическая работа.		
37	Подвижные игры с верхней передачей мяча. «Вызов номеров».	Диагностический, практическая работа.		

38	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	Диагностический, практическая работа.		
39	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	Диагностический, практическая работа.		
40	Обучение нижней прямой подаче. Подачи в парах.	Диагностический, практическая работа.		
41	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	Диагностический, практическая работа.		
42	Подачи мяча через сетку по зонам 1,3,4,5,6.	Диагностический, практическая работа.		
43	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Диагностический, практическая работа		
44	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Диагностический, практическая работа.		
45	Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Диагностический, практическая работа.		
46	Обучение приему мяча после отскока от пола.	Диагностический, практическая работа.		
47	Обучение приему мяча после отскока от пола.	Диагностический, практическая работа.		
48	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку	Диагностический, практическая работа.		
49	Обучение приему мяча после набрасывания через сетку	Диагностический, практическая работа.		
50	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Диагностический, практическая работа.		
51	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Диагностический, практическая работа		
52	Индивидуальные тактические действия в защите.	Диагностический, практическая работа		

53	Индивидуальные тактические действия в защите.	Диагностический, практическая работа		
54	Развитие координационных способностей.	Диагностический, практическая работа		
55	Развитие координационных способностей.	Диагностический, практическая работа		
56	Развитие выносливости.	Итоговый, тест		
57	Развитие гибкости.	Диагностический, мини. тест		
58	Прием мяча снизу над собой.	Диагностический, практическая работа.		
59	Прием мяча снизу над собой.	Диагностический, практическая работа.		
60	Прием мяча снизу над собой.	Диагностический, практическая работа.		
61	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
62	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
63	Нижняя прямая подача	Диагностический, практическая работа.		
64	Передача мяча сверху двумя руками.	Диагностический, практическая работа.		
65	Передача мяча сверху двумя руками.	Диагностический, практическая работа.		
66	Передача мяча сверху двумя руками.	Диагностический, практическая работа.		
67	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Диагностический, мини. Тест		
68	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	Диагностический, мини. Тест		

