

Утверждена приказом директора
МАОУ СОШ № 1
от 29.08.2025 года № 219
в составе ООП ООО

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»
для 5-9 классов
на 2025-2026 учебный год

село Петрокаменское, 2025г.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 №09-3242).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. СП 2.4.3648-20.
- Распоряжение Правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»
- Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1.
- Положение о дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программах МАОУ СОШ №1.

Актуальность программы.

Основной целью дополнительного образования является создание условий для реализации, самоопределения, самовыражения личности обучающихся. Спортивно-оздоровительное направление – это одна из главных задач поставленная государством перед образованием в целом.

Программа раскрывает перед ребёнком многогранные возможности спортивного направления, приобщает к активному отдыху и здоровому образу жизни, удовлетворяет потребности детей в общении со своими сверстниками.

Содержание программы позволяет максимально разнообразить физическую деятельность обучающихся и не повторяет имеющуюся школьную программу.

На сегодняшний день актуальна проблема коллективизма, командного духа, дети зачастую предоставлены сами себе и проводят свое свободное время в сети интернет. Данная программа направлена на создание новых

коллективов, сплочение уже имеющихся коллективов, на воспитание ответственного отношения не только к себе, но и к товарищам.

Новизна программы состоит в том, что учебный материал представлен тематическим планированием с использованием в обучении необычных материалов, соревновательной направленности, что способствует развитию у учащихся тактического мышления, развитию постановки целей, нахождения способов достижения данной цели.

Данная программа даёт знания, которые позволяют достичь технического и тактического мастерства в отдельных видах спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании у детей устойчивой потребности к самореализации в сфере физического совершенствования. Развивая физические способности, ребёнок сможет использовать свой потенциал в дальнейшей жизни.

На занятиях дети знакомятся с основами спортивных игр, развивают физические качества, учатся анализировать и оценивать работу.

Программа также способствует формированию социальных навыков, расширяют возможности общения. Дети становятся более самостоятельными.

Адресат программы. Программа адресована детям 11-15 лет.

Условия набора в группу:

В группу принимаются по желанию все дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок и освоения программы:

1 группа, 136 учебных часа. Продолжительность одного занятия для одной группы 70 минут, перерыв – 10 минут

Программа предусматривает только **очное** обучение.

Формы организации деятельности обучающихся

Формы проведения занятий: беседы, тренировочные занятия, соревнования, эстафеты, игры, занятия в группах, в парах, индивидуальные.

Формы подведения итогов работы: таблица соревнований

Направленность программы: спортивно-оздоровительная.

Вид деятельности: физическая.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Тип программы: общеразвивающая.

Цель программы: укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.

Задачи программы:

Обучающая:

- познакомить с технической стороной игровых видов спорта;
- создавать условия разносторонней физической подготовки;
- повысить уровень развития основных физических качеств;
- овладеть техникой специальных физических упражнений;
- способствовать приобретению необходимых тактических знаний в области физической культуры и спорта.

Воспитательная:

- воспитывать коллективизм, ответственность за себя и свою команду;

- воспитывать устойчивый интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Развивающая:

- развивать двигательные способности, психические процессы и свойства личности.

Основная направленность: физкультурно - оздоровительная, что предусматривает:

- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы занимающегося;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятие у обучающихся психологической нагрузки;
- развитие адаптивных способностей;
- организация активного отдыха обучающихся, создание комфортного круга

общения. В этом заложена основа методики систематической подготовки обучающихся, что отражает новизну, актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Предлагаемая концепция программы базируется на важнейших дидактических принципах, таких как системность, доступность, последовательность, наглядность, интегративность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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

№	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
Перемещения						
1	Стойка игрока (исходные положения)	Р	З	С	+	+
2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд	Р	З	С	+	+
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	+	+	+	+	+
Передачи мяча						
1	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	Р	З	З	С	С
2	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)				Р	Р
3	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи					Р
4	Передача снизу двумя руками над собой	Р	З	С	С	+
5	Передача снизу двумя руками в парах	Р	З	З	С	+
Подачи мяча						
1	Нижняя прямая	Р	З			
2	Верхняя прямая		Р	З	С	С
3	Подача в прыжке					Р
Нападающие (атакующие) удары						
1	Прямой нападающий удар (по ходу)		Р	З	З	З
2	Нападающий удар с переводом вправо (влево)					Р
Приём мяча						
1	Приём снизу двумя руками	Р	З	С	+	+
2	Приём сверху двумя руками	Р	З	С	+	+
3	Приём мяча, отражённого сеткой				Р	З
Блокирование атакующих ударов						
1	Одиночное блокирование		Р	З	С	С
2	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)			Р	З	С
3	Страховка при блокировании		Р	З	С	С
Тактические игры						
1	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	Р	Р	З	З	С
2	Групповые тактические действия в нападении, защите			Р	З	С
3	Командные тактические действия в нападении, защите				Р	З
4	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты						
1	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	+	+	+	+	+
2	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
Физическая подготовка						
1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
Судейская практика						
1	Судейство учебной игры в волейбол				+	+

	5 класс	
№	Тема	Кол-во занятий
1	Перемещения	12
2	Верхняя передача	12
3	Нижняя передача	12
4	Верхняя прямая подача с середины площадки	10
5	Приём мяча	10
6	Подвижные игры и эстафеты	12
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого 136 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	Практика, беседа	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
2	Стойка игрока (исходные положения)	Практика	Игровая деятельность, обсуждение	4
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	Практика	Игровая деятельность	4
7	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	Практика	Игровая деятельность	4
10	Эстафеты с различными способами перемещений	Практика	Игровая деятельность	4
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
12	Верхняя передача мяча над собой	Практика	Игровая деятельность	4
13	Верхняя передача мяча над собой	Практика	Игровая деятельность	4

14	Игровое занятие.	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
16	Верхняя передача мяча в парах	Практика	Игровая деятельность	4
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	Практика	Игровая деятельность	4
18	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки	Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	4
20	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
21	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
22	Верхняя прямая подача с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
23	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
24	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
25	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
26	Нижняя передача над собой	Практика	Игровая деятельность	4
27	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Практика	Игровая деятельность	4
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах	Практика	Игровая деятельность	4
30	Игровое занятие	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
31	Приём мяча с подачи у стены	Практика	Игровая деятельность	4
32	Подача и приём мяча в парах	Практика	Игровая деятельность	4
33	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	Практика	Игровая деятельность	4
34	Учебная игра в мини-волейбол	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	4
Всего:				136

6 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	История возникновения волейбола. Развитие	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажда

	волейбола. История возникновения волейбола. Техника безопасности. Правила игры в мини-волейбол, волейбол.			я тема
2	Техника приема мяча. Игра «пионербол».	Беседа, практика	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	
3	Стойка игрока, Перемещение, прием мяча двумя руками сверху.	Беседа, Практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
4	Прием мяча двумя руками снизу.	Практика	Игровая деятельность	
5	Приём мяча двумя руками снизу.	Практика	Игровая деятельность	
6	Передачи мяча над собой.	Практика	Игровая деятельность	
7	Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Нижняя прямая подача.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	Практика	Игровая деятельность	
10	Верхняя прямая подача	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя прямая подача и верхний прием	Практика	Игровая деятельность	
12	Боковая нижняя прямая подача	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
13	Боковая верхняя прямая подача.	Практика	Игровая деятельность	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Прямой нападающий удар.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
16	Нападение через 3-ю зону.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Нападение через 2-ю зону.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
18	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам.	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
19	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.			
20	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	

21	Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
22	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
23	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
24	Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
25	Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
26	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
27	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
28	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	Практика	Игровая деятельность	
29	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней 1 линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.	Практика	Игровая деятельность	
31	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
32	Соревнование в группах	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Практика	Игровая деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

7 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажда я тема
2	Техника верхних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
3	Техника нижних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
4	Групповые упражнения. Игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	

18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
26	Чередование способов приема мяча. подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

8 КЛАСС

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Правила игры и соревнований. Техника передач.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажда я тема
2	Техника верхних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
3	Техника нижних передач. Игра	Практика	Игровая деятельность	
4	Групповые упражнения. Игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
5	Упражнения в движении. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
7	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Игровые взаимодействия. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
9	Групповые упражнения. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
10	Одиночное блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
11	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
12	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	Практика	Игровая деятельность	
13	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
14	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
15	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
16	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
17	Сочетание способов перемещений . Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
18	Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	

19	Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
20	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
21	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
23	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
25	Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
26	Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
27	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
28	Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
30	Прием мяча снизу двумя руками от сетки, Одиночное блокирование. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
31	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
32	Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра.	Практика	Игровая деятельность	
33	Соревнование в группах	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
Всего:				136

№	Тема	Форма проведения занятия	Вид деятельности	Всего
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Беседа, практика,	Знакомство, изучение, обсуждение, игровая деятельность	4 часа кажд я тема
2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Беседа, практика,	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
4	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
5	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
6	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
7	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
8	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
9	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
10	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	
11	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность	

12	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
13	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Практика	Игровая деятельность
14	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол	Практика	Игровая деятельность
15	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
16	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
17	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
18	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
19	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
20	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
21	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность
22	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	Практика	Игровая деятельность
23	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность
24	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	Практика	Игровая деятельность
25	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения	Беседа, практика	Изучение, обсуждение,

	позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.		игровая деятельность	
26	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
27	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
28	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
29	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Беседа, практика	Изучение, обсуждение, игровая деятельность	
30	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	Практика	Игровая деятельность	
31	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ	Соревнования	Игровая соревновательная деятельность	
32	Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 9-11 классов. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ			
33	Соревнование в группах			
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания			
Всего:				136

5. Комплекс организационно-педагогических условий. Условия успешной реализации учебной программы.

1. Улучшение материально-технической базы для занятий волейболом:
 - а) спортивная база для учебных занятий;
 - б) наличие и разнообразие необходимого спортивного оборудования при обучении техники игры;
 - в) наличие современного комплекта спортивного оборудования для игровых площадок.
2. Систематическое и рациональное применение технических средств, приборов и специального оборудования.
3. Формирование коллектива единомышленников.

4.Наличие квалифицированных тренеров-преподавателей по волейболу. 5.Научно-методическое обеспечение образовательного процесса.

6.Постоянное самосовершенствование тренера преподавателя и повышение квалификации в вопросах современных технологий учебно-тренировочного процесса.

7.Формирование стойкой мотивации к достижению высоких результатов в игровой и соревновательной деятельности.

8.Стимулирование детей в учебно-воспитательном и тренировочном процессе.

9.Наличие организаторов-инструкторов из числа выпускников объединения.

10.Повышение уровня технико-тактического мастерства посредством участия в разнообразных по масштабам соревнований.

11.Планирование и организация учебных тренировочных сборов.

12.Финансовое обеспечение программы.

Контроль

№п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы (на конец учебного года)				
		1-й год	2-ой год	3-ий год	1-й год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
1	Длина тела, см	157	162	168	174	176	178	180	182
2	Бег м, с	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,4	5,4
3	Бег м (5х6), с	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-
4	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2
5	Прыжок в длину с места, м	165	175	187	200	210	216	220	225
6	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	34	38	44	46	50	52	55	60
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:								
	-сидя, м	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,2	7,5	7,9
	-стоя, м	4,8	9,0	10,0	10,8	13,5	14,5	15,2	15,5
8	Становая сила, кг	55	61	75	874	94	98	102	112

Список используемой литературы

1.Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год.

2.Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. - М, 1998.

3.Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.

4.Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.

- 5.6. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
- 6.7. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
- 7.8. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
8. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643081

Владелец Панышина Ольга Владимировна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026