

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новомарьясовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено руководителем
ШМО учителей
общественных наук
Протокол № 1
от «28»августа 2026г.
_____/Коконова И.Н /

Согласовано:
Заместителем директора
по УВР ____/ Чезыбаева Е.В./
28.08.2026г.

Утверждено:
директором МБОУ
«Новомарьясовская СОШ»
Приказ № 31-1о/д
от «31» августа 2026г.
_____/ Шандр Т.В./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Дополнительного образования «Волейбол»

Составил Коконов Ю.В.

с. Новомарьясово
2026

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения;
- ООП МБОУ «Новомарьясовская СОШ».

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является волейбол.

Волейбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной системы, 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 мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 7-11 классов разработана на основе:

Цели и задачи

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся старших классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья учащихся, целью, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;
- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- Обучение основам техники и тактики игры волейбол.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательная задача.

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса волейбол для учащихся 7-11 классов рассчитана на один год, 70 часа, при 2-х разовых занятиях в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Программа курса волейбол для учащихся 7-11 классов рассчитана на один год, 55 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю по 40 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

3. Содержание учебной дисциплины.

Основы знаний (теоретическая часть):

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка (практическая часть):

- Строевые упражнения;
- Гимнастические упражнения;
- Легкоатлетические упражнения;
- Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОМАРЬЯСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",** Шандр Татьяна Владимировна, Директор

28.09.26 16:27
(MSK)

Сертификат 5D48FCBD750DF122B8A049AB412B2101

- Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
- Подвижные игры;
- Упражнения для развития прыгучести;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

Техника нападения (практическая часть):

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:

- Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

- Правила соревнований

практическая часть:

- Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
- Учебно-тренировочные игры

4. Календарно – тематическое планирование.

№ занятия	Колич. часов	Темы	Дата проведения	
			план	факт
№1	1	История развития волейбола		
№2	1	Правила игры и методика судейства		
№3-4	2	Техническая подготовка волейболиста		
№5-6	2	Техника игры в волейбол		
№7-8	2	Физическая подготовка		
№9	1	Методика тренировки волейболистов		
Изучение техники игры в волейбол техника нападения:				
№10	1	Стартовые стойки		
№11	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении		
№12	1	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите		
Обучение техники подачи мяча:				
№13-14	2	Обучение технике нижней прямой подачи		
№15-16	2	Обучение технике нижней боковой подачи		
№17-18	2	Обучение технике верхней прямой подачи		
№19-20	2	Обучение технике верхней боковой подаче		
№21	1	Обучение укороченной подачи		
№22-23	2	Обучения технике верхних передач		
№24-25	2	Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки).		
№26-27	2	Обучение технике передач снизу		
№28-29	2	Обучение технике нападающих ударов		
Техника защиты:				
№30-31	2	Обучение технике приема подач		
№32-33	2	Обучение технике приема мяча с падением		
№34-35	2	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)		
Изучение тактики игры в волейбол Тактика нападения:				
№36-37	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		
№38	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям		
Тактика защиты:				

№39-40	2	Обучение и совершенствование индивидуальных действий		
№41-42	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар		
№43	1	Обучения тактике нападающих ударов		
№44	1	Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока		
№45-46	2	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе		
№47	1	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями		
№48	1	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов		
№49	1	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов		
№50-51	2	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач		
№52	1	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего		
№53-54	2	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии		
№55	2	Обучение командным действиям в нападении		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "НОВОМАРЬЯСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА",** Шандр Татьяна Владимировна, Директор

28.09.26 16:27
(MSK)

Сертификат 5D48FCBD750DF122B8A049AB412B2101