

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8»)  
Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7,  
тел . (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru

Приложение к основной образовательной  
программе основного общего образования  
МАОУ «СОШ №8», утвержденной  
Приказом директора МАОУ «СОШ № 8»  
от 01.09.2025 г № 143/д

**Программа внеурочной деятельности**  
**«Спортивные игры»**  
**«Волейбол»**  
**направление «спортивно-оздоровительное»**  
**(основное общее образование 6-9 классы**  
**среднее общее образование 10-11 классы)**

Разработал:  
ФИО:Доможиров  
Константин Валерьевич

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу (далее программа) является компилятивной, составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся образовательных учреждений» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Электронная библиотека учителей физической культуры <https://elenasport69.jimdo.com/>) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (с изменениями и дополнениями), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями).

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. 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 общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Цели:

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

1. Укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств

Программа ориентирована на обучающихся 5-9,10-11 классы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год, 3 часа в неделю, всего 35 учебных недель.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны 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;

*и должны 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *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;  
*и 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.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### К концу первого полугодия:

##### Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в волейбол
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

##### Будут уметь:

- провести специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в волейболе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном волейболе;

Будут уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют различными приемами техники;
- освоят приемы тактики игры в волейбол;
- овладеют навыками судейства в волейболе.
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся к стрессовым ситуациям;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят верхнюю и нижнюю подачу;
- освоят прием мяча;
- научатся выполнять верхнюю и нижнюю передачу;

## Содержание программы

<b>№ п/ п</b>	<b>Название блока</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Форма организаци и занятия</b>	<b>Вид деятельности обучающегося</b>
1	<b>Знания о физической культуре и избранном виде спорта (6 часов)</b>	Знание учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, правилах техники безопасности и организации самостоятельных занятий различной направленности, о правилах игры и соревнований избранного вида спорта	Групповая форма организации	познавательная деятельность, досуговое общение
2	<b>Перемещение игрока, подачи, передачи</b>	Выполнение упражнений и других двигательных действий, направленных на формирование общей культуры движений, развитие определённых двигательных качеств и умений, практические занятия по отработке ,перемещения, подачи, передач мяча.	Групповая форма организации	Практическая деятельность
3	<b>Прием мяча, нападающий удар (12 часов)</b>	Изучение и отработка нижнего и верхнего приема мяча.Нападающий удар из зон 2,3,4.	Индивидуальная и групповая работа	Практическая деятельность
4	<b>Блокировка ,индивидуальные и групповые действия (60 часов)</b>	Индивидуальные и групповые взаимодействия игроков. Индивидуальные тактические действия Блокировка индивидуальная и групповая.	Индивидуальная и групповая работа	Практическая деятельность
5	<b>Система игры ,контрольные нормативы, соревнования (4,5 часа)</b>	Соревнования школьного уровня, муниципальные соревнования. Сдача контрольных нормативов.	Индивидуальная и групповая работа	Практическая деятельность

### Тематический план

№	Наименование тем	Количество часов		Дата
		Аудитор ные	Внеаудитор ные	
Знания о физической культуре и избранном виде спорта (6 часов)				
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Учебная игра.	1.5		01.09
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1.5		06.09
3	Правила игры в волейбол .Гигиенические требования. Учебная игра.	1.5		08.09
4	Контрольные нормативы	1.5		13.09
Перемещение игрока ,подачи, передачи (22,5часа)				
5	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1.5		15.09
6	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1.5		20.09
7	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1.5		22.09
8	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1.5		27.09
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1.5		29.09
10	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1.5		04.10

11	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1.5		06.10
12	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1.5		11.10
13	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1.5		13.10
14	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1.5		18.10
15	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1.5		20.10
16	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1.5		08.11
17	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1.5		10.11
18	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1.5		15.11
19	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1.5		17.11
<b>Прием мяча, нападающий удар(12 часов)</b>				
20	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1.5		12.11
21	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1.5		22.11
22	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра	1.5		24.11



23	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1.5		29.11
24	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1.5		01.12
25	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1.5		06.12
26	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1.5		08.12
27	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1.5		13.12
<b>Блокировка, индивидуальные и групповые действия (60 часов)</b>				
28	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1.5		15.12
29	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1.5		20.12
30	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1.5		22.12
31	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1.5		27.12
32	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1.5		29.12
33	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1.5		10.01

34	Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар из 3-й.	1.5		12.01
35	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1.5		17.01
36	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1.5		19.01
37	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1.5		24.01
38	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1.5		26.01
39	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. из 3-й зоны..	1.5		31.01
40	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1.5		02.02
41	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1.5		07.02
42	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1.5		09.02
43	. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1.5		14.02
44	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1.5		16.02
45	Несколько подач подряд разными способами. Блокирование. Нападающий удар при одиночном блокировании.	1.5		21.02

	Учебная игра.			
46	Страховка игрока выполняющего передачу в неблагоприятных условиях. Учебная игра.	1.5		28.02
47	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1.5		02.03
48	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1.5		07.03
49	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Судейство. Развитие координационных способностей	1.5		09.03
50	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны	1.5		14.03
51	Передача мяча летящего с различной траекторией. Приём подачи сверху и снизу двумя руками	1.5		16.03
52	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра	1.5		28.03
53	Встречная передача мяча в колоннах. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4.	1.5		30.03
54	Взаимодействие защитников с блокирующими. Учебная игра. Судейство	1.5		04.04
55	. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1.5		06.04
56	Сочетание приемов: прием, передача,	1.5		11.04

	нападающий удар.			
57	Судейство. Стойка и передвижение игроков.	1.5		13.04
58	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1.5		18.04
59	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1.5		20.04
60	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1.5		25.04
61	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1.5		27.04
62	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1.5		02.05
63	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча	1.5		04.05
64	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1.5		11.05
65	Страховка игрока принимающего мяч от противника. Учебная игра.	1.5		16.05
66	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1.5		18.05
<b>Система игры, контрольные нормативы, соревнования(4,5часа).</b>				
67	Система игры в защите. Учебная игра.	1.5		23.05

68	Контрольные нормативы	1.5		25.05
69	Контрольные нормативы	1.5		28.05
70	Соревнования	3		30.05
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>3</b>	

**Формы контроля и промежуточной аттестации:**

Тесты, выполнение нормативов, соревнования общешкольного и муниципального уровня, наблюдения педагога.

**Формы учёта знаний и умений,  
система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов  
освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	Начало года	Конец года
1	Правила соревнований	+	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	5	15
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	5	15
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	5	15
5	Передачи над собой в круге без потерь	5	20
6	Подача (любая): из 6 попыток	4	5
7	Подачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	—	3
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	-	4
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	-	3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830005

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен с 29.10.2025 по 29.10.2026