Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 25 города Тюмени

«Рассмотрено»
на заседании МО
классных руководителей
Протокол №1
От «27» августа 2026г.

«Принято»
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №»25
С.М.Губонос
Приказ № 267-ОД
от «31» августа 2026г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивной секции по волейболу

7 - 10 класс

Составитель:

Учитель физической культуры Лизовенко И А.
Учитель физической культуры Комарова С.В.

Тюмень, 2026 год

Пояснительная записка.

Программа секции волейбол внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, в соответствии с ФГОС

Программа спортивной секции по волейболу на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФОП ООО, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370; планируемым результатам обучения в соответствии с обновленным ФГОС ООО, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ 31 мая 2021 г. № 287; с учётом Федеральной рабочей программы воспитания.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» реализуется для учащихся 6-9 классов.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **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. **Образовательные задачи.** 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. **Воспитательные задачи.** Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «Специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;

- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры;

- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

- умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

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

-принцип сознательности и активности, основанный на формирование 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

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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.).

Место программы в учебном плане

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 6-9 класса.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два раза в неделю по одному учебному часу ограниченному временем (40мин) .

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	виды деятельности	Формы занятий	Цифровые образовательные ресурсы
1 2	Техника передвижений, остановок и стоек.	Правила техники безопасности. История развития волейбола в России и мире. России и мира. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий .	*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Лекция учителя Практическая работа	Цифровой образовательный контент: https://multiurok.ru/files/riefierat-na-tiemu-pravila-ighry-v-volieibol-1.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
3 4	Техника приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. *Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками	Устный опрос; Практическая работа;	Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/5S8Zueug22w?t

					=3
5 6	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
7 8	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	*Овладение техникой передвижения и стоек.* Стойка игрока Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/
9 10	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Смотреть игру лучших команд России.
11 12	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с	Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры. Анализировать упражнения, применяемые в	Практическая работа; Учебно-тренировочна	Цифровой образовательный контент: https://resh.edu.ru/subject/lesson/323

		ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	учебно-тренировочном процессе по волейболу.	я игра.	4/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
13 14	Техника нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	*Овладение техникой подачи:* нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/
15 16	Техника владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Лекция учителя Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami- snizu-na-meste-i-4344146.html
17 18	Развитие скоростных и скоростно-	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.		Соревнование	Цифровой образовательный контент:

	силовых способностей.	Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.			https://youtu.be/D661ojUDRb4

1	2	3	4		5
19 20	Совершенствование техники передвижений, остановок и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
21 22 23 24	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, разные виды подач и нападающие удары.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Смотреть игру лучших команд Мира.
25 **26** **27** **28**	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения .	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху,			Цифровой образовательный контент**:** **https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami-**

		стоя спиной к цели.			**snizu-na-meste-i-4344146.html**
29 30	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры. Тактика игры.	Лекция учителя Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
31 32	Техника нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Анализ техники подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подач. Прием мяча, отраженного сеткой.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami- snizu-na-meste-i-4344146.html
33 34	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.	Анализировать упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
35	Развитие скоростных и скоростно-	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений.	Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований	Лекция учителя	Цифровой образовательный контент:

36	силовых способностей.	Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	по видам подготовки и их выполнению.	Практическая работа; Учебно-тренировочная игра.	https://youtu.be/D661ojUDRb4
37 38		Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча			
39 40		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			
41 42	Совершенствование техники владения мячом.	Комбинации из освоенных элементов.		Практическая работа; Учебно-тренировочная игра. Соревнование	Смотреть игру лучших команд России.

1	2	3	4	5	
43 44	Игра и комплексное развитие	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по упрощенным	Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.	Лекция учителя Учебно-	Цифровой образовательный контент:

	психомоторных способностей.	правилам волейбола.		тренировочная игра.	https://youtu.be/D661ojUDRb4
45 46		Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4) и на укороченных площадках.			Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
47 48 49 50	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Учебно-тренировочная игра.	Цифровой образовательный контент: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-volejbol-obuchenie-tehnike-priyoma-i-peredachi-myacha-dvumya-rukami- snizu-na-meste-i-4344146.html
51 52 53 54	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м от сетки. Нижняя прямая подача через сетку. Прием подачи. Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Анализ техники подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Контроль техники выполнения игровых действий другими учащимися, выявление возможных ошибок, способы их устранения. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча с подач. Прием мяча, отраженного сеткой.		Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
55 56	Развитие скоростных и скоростно-силовых	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений. Игровые упражнения с	Развивать физические качества, совершенствовать навыки естественных видов движения, подготавливаться к сдаче нормативных требований	Практическая работа	Смотреть игру лучших команд России.

	способностей.	набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	по видам подготовки и их выполнению.		
57 58		Игровые упражнения с набивными мячами, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.			Цифровой образовательный контент: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-
59 60 61 62	Совершенствование техники владения мячом	Комбинации из освоенных элементов.			Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4
63 64 65 66	Учебные игры	Игра по упрощенным правилам волейбола.	Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры. *Знания правил игры в волейбол.*	Учебно-тренировочная игра.	Смотреть игру лучших команд России.
67 68 69 70	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху,	*Овладение техникой приема и передач мяча* сверху двумя руками		Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4

		стоя спиной к цели.			
71 72 73 74 75 76	Игра и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2х2, 3х3, 4х4).	Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры. Осуществлять индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.		Цифровой образовательный контент: https://youtu.be/D661ojUDRb4

77 78 79 80 81 82	Учебные игры	Игры с использованием правил волейбола	*Судейство.* *Знания правил игры в волейбол.* Применять полученные знания на занятиях волейболом, анализировать разбор проведенных игр, понимать тактический план игры.	*Судейство.* Соревнования	Смотреть игру лучших команд России.

Условия реализации программы.

Табель оборудования и снаряжения необходимого для занятий волейболом и находящегося на балансе МАОУ СОШ № 25

№ п/п	Наименование оборудования и инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Сетка волейбольная	шт.	1
2.	Мяч волейбольный	-	15
3.	Мяч теннисный	-	8
4.	Набивной мяч 2 кг.	-	8
5.		Набивной мяч 1кг.	-8
6.	Форма (трусы, майка)	комплект	12

Литература

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.

2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
4. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
5. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
6. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
7. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
8. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733450

Владелец Дубонос Светлана Михайловна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027