

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено и принято»
Протокол заседания
ШМО
от 27.08.2026 №1

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
«28» 08 2026
_____ / Миначенкова ЛМ /

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Волейболу»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень СОО: 10-11класс

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: Тирских А.Н

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- о технических приемах волейбола;
- о положении дел в современном волейболе

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку волейболиста
- Овладеют: основами техники волейбола;
- основами судейства в волейболе ;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- Провести специальную разминку для волейболиста
- Овладеют различными приемами техники волейбола;
- Применять приемы тактики игры в волейбол;
- судить в соревнованиях в волейбола , организовать мини-турнир.
- Общаться в коллектив

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.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Соблюдение техники безопасности на занятиях волейбола .

1. Краткий обзор состояния и развития волейбола в России.
2. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
4. Правила соревнований по волейболу .

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях волейбола будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СФП занимает очень важное место в тренировке волейболистов , поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ в этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

способы проверки результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, опрос, участие в школьных и районных соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности
Краткий обзор развития волейбола в России. Оборудование и инвентарь.	Теория	Теоретические занятия
Специальная подготовка	групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.	Практические занятия. соревнования
Основы техники и тактики игры	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Контрольные игры.	групповая, игровая, индивидуально	Практические занятия. соревнования
Соревнования	соревновательная	Практические занятия. соревнования

3.Календарно тематическое планирование волейболу

10-11 классы

№	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. История волейбола. Стойки и перемещения.	2
2.	Передача мяча сверху двумя руками (в парах, над собой, у сетки).	2
3.	Передача мяча снизу двумя руками (приём подачи).	2
4.	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	2
5	Верхняя прямая подача. Подача по зонам.	2
6.	Нападающий удар (имитация, с разбега, по ходу).	2
7.	Одиночное блокирование. Страховка под блоком.	2
8.	Тактика нападения: комбинации «Волна», «Крест».	2
9.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
10.	Контрольные нормативы: подача, передача.	2
11	Совершенствование приёма мяча после подачи и атаки.	2
12	Вторая передача в прыжке, стоя спиной к цели.	2
13	Нападающий удар с задней линии.	2

14	Групповое блокирование (двойное, тройное).	2
15	Тактика защиты: выбор места, взаимодействие зон 5, 6, 1.	2
16	Учебно-тренировочная игра в три касания.	2
17	Физическая подготовка: развитие прыгучести качеств.	2
18	Судейство. Жесты судей. Правила игры.	2
19	Совершенствование приёма мяча после подачи и атаки.	2
20	Вторая передача в прыжке, стоя спиной к цели.	2
21	Нападающий удар с задней линии.	2
22	Групповое блокирование (двойное, тройное).	2
23	Тактика защиты: выбор места, взаимодействие зон 5, 6, 1.	2
24	Учебно-тренировочная игра в три касания.	2
25	Подача в прыжке. Совершенствование техники.	2
26	Нападающий удар против группового блока.	2
27	Приём мяча в защите (с падением, перекаты).	2
28	Тактические комбинации в нападении.	2
29	Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2.	2
30	Учебно-тренировочная игра с заданиями по тактике.	2
31	Функциональная подготовка: круговая тренировка	2
32	Подача в прыжке. Совершенствование техники.	2
33	. Нападающий удар против группового блока.	2
34	Приём мяча в защите (с падением, перекаты).	2
35	Тактические комбинации в нападении.	2
36	Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2.	2
37	Учебно-тренировочная игра с заданиями по тактике.	2
38	Комплексное совершенствование техники и тактики.	2
39	Имитация второй передачи и обманный удар (скидка).	2
40	Подача по зонам (1, 5, 6).	2
41	Тактика свободного нападения.	2
42	Подготовка к соревнованиям. Контрольные игры.	2
43	Итоговое тестирование (ОФП и СФП).	2
44	Судейская практика.	2
45	Комплексное совершенствование техники и	2

	тактики.	
46	Имитация второй передачи и обманный удар (скидка).	2
47	Подача по зонам (1, 5, 6).	2
48	Тактика свободного нападения.	2
49	Подготовка к соревнованиям. Контрольные игры.	2
50	Итоговое тестирование (ОФП и СФП).	2
51	Судейская практика.	2
52	Комплексное совершенствование техники и тактики.	2
53	Имитация второй передачи и обманный удар (скидка).	2
54	Подача по зонам (1, 5, 6).	2
55	Тактика свободного нападения.	2
56	Подготовка к соревнованиям. Контрольные игры.	2
57	Совершенствование приёма мяча после подачи и атаки.	2
58	Вторая передача в прыжке, стоя спиной к цели.	2
59	Нападающий удар с задней линии.	2
60	Групповое блокирование (двойное, тройное).	2
61	Тактика защиты: выбор места, взаимодействие зон 5, 6, 1.	2
62	Учебно-тренировочная игра в три касания.	2
63	Подача в прыжке. Совершенствование техники.	2
64	Нападающий удар против группового блока.	2
65	Приём мяча в защите (с падением, перекаты).	2
66	Тактические комбинации в нападении.	2
67	Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2.	2
68	Учебно-тренировочная игра с заданиями по тактике.	2
69	Функциональная подготовка: круговая тренировка	2
70	Подача в прыжке. Совершенствование техники.	2
71	. Нападающий удар против группового блока.	2
72	Приём мяча в защите (с падением, перекаты).	2
73	Тактические комбинации в нападении.	2
74	Взаимодействие игроков зон 4, 3, 2.	2

75	Учебно-тренировочная игра с заданиями по тактике.	2
76	Комплексное совершенствование техники и тактики.	2
77	Имитация второй передачи и обманный удар (скидка).	2
78	Подача по зонам (1, 5, 6).	2
79	Тактика свободного нападения.	2
80	Подготовка к соревнованиям. Контрольные игры.	2
81	Итоговое тестирование (ОФП и СФП).	2
82	Судейская практика.	2
83	Комплексное совершенствование техники и тактики.	2
84	Имитация второй передачи и обманный удар (скидка).	2
85	Подача по зонам (1, 5, 6).	2
86	Тактика свободного нападения.	2
87	Подготовка к соревнованиям. Контрольные игры.	2
88	Нижняя прямая подача. Приём подачи.	2
89	Верхняя прямая подача. подача по зонам.	2
90	Нападающий удар (имитация, с разбега, по ходу).	2
91	Одиночное блокирование. Страховка под блоком.	2
92	Тактика нападения: комбинации «Волна», «Крест».	2
93	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
94	Контрольные нормативы: подача, передача.	2
95	Совершенствование приёма мяча после подачи и атаки.	2
96	Вторая передача в прыжке, стоя спиной к цели.	2
97	Нападающий удар с задней линии.	2
98	Групповое блокирование (двойное, тройное).	2
99	Тактика защиты: выбор места, взаимодействие зон 5, 6, 1.	2
100	Учебно-тренировочная игра в три касания.	2
101	Физическая подготовка: развитие прыгучести качеств.	2

102	Судейство. Жесты судей. Правила игры.	2
		Всего часов:204

Список используемой литературы.

1. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (А.П. Матвеев). Содержит доступный текст и иллюстрации, соответствует ФГОС.
2. Учебник «Физическая культура. 3 класс» (В.И. Лях, серия «Школа России»).
3. Витман Д.Ю., Эртман Ю.Н. «Теория и методика обучения... (волейбол): краткосрочный курс занятий для детей».
4. Кузнецов В.И., Федорова М.Ю. «Развивающее обучение на уроках физической культуры в начальной школе».
5. Минасян Ж.А. «Эффективные средства и методы обучения волейболу детей младшего школьного возраста». Диссертация с обоснованием методик обучения ударам и двигательной активности.