



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ЧУКОТСКИЙ ОКРУЖНОЙ ПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ»**

РАССМОТРЕНО Руководитель методического объединения естественно-научных дисциплин, ОБЗР и физкультуры Зубанова С.П. Протокол № 5 от «28» мая 2026 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по методической работе Минко Т.В. от «28» мая 2026 г.		УТВЕРЖДЕНО Директор Чукотского окружного профильного лицея Самыгина В.В. Приказ №01-06/351 от «15» июня 2026 г.
---	---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По направлению внеурочная деятельность
(учебный предмет; внеурочная деятельность)

Наименование учебного предмета, курса (модуля) «Волейбол»

Уровень: основное общее, среднее общее образование

Классы: 13-18 (базовый уровень)

Учитель-составитель: Цыренов Юрий Оторшиевич

Срок реализации программы 4 года (2026-2030 гг)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей.
- Национальной доктрины образования в РФ на период до 2025 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413».
- СанПиНа 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Учебный план ГАОУ ЧАО «Чукотский окружной профильный лицей».

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции. Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 8– 11 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 8-11 классов. 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. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, 68 занятий в год. Программа курса 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 14-17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Цель занятий: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

- **Задача занятий:**
 1. Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
 2. Развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
 3. Воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, и дисциплинированность;
 4. Укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;
 5. Вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;
 - Организация полезной занятости обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.
- Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Место учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана на 4 года. На изучение курса в 8-11 классах отводится 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность. Ведущими методами обучения являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется

использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт;

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод.

2.1. Личностные и метапредметные результаты.

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

Личностные результаты:

1. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. Умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
2. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
4. Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:
 - *потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты 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.).

2.2. Требования к уровню подготовки обучающихся

ЗНАТЬ:

1. влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

2. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
4. правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
5. основы методики обучения и тренировки по волейболу.
6. правила игры;
7. технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
8. методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

1. выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
2. соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
3. выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
4. выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
5. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
6. осуществлять судейство соревнований по волейболу;
7. работать с книгой спортивной направленности;
8. самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним

3. Содержание курса :

1. Физическая культура и спорт в России.

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола.

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма.

4. Гигиена волейболиста.

Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка.

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы:

- перемещения,
- подачи,
- передачи,
- нападающие удары,
- блокирование

6. Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

6.1. Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара
прием подачи,
передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

6.2. Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол.

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка.

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания.

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика.

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня.

4. Календарно - тематическое планирование

Категория учащихся: 8 -11 класс

Режим занятий: 1 час в неделю, 34 часов в год..

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях секции волейбола. Правила игры и соревнований. Техника передач.	1	http://sportlaws.infoport.ru
2	Правила игры. Перемещения и стойки. Ознакомление с техникой и тактикой игровых приемов. ОФП. Обучение верхней передаче двумя руками (в парах, в тройках, встречная в колоннах). УТИ.	1	http://sportlaws.infoport.ru
3	ОФП. Обучение верхней передаче двумя руками (в парах, в тройках, встречная в колоннах, у стены, в кругу, с выходом вперед). История развития волейбола. УТИ.	1	http://www.openclass.ru
4	ОФП. Верхняя передача мяча (в парах, в четверках с перемещением). Прием мяча снизу. Изучение техники верхней прямой и боковой подач.	1	http://www.openclass.ru
5	ОФП. Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу. Закрепление техники верхней прямой и боковой подач.	1	http://www.openclass.ru
6	ОФП. Верхняя передача двумя руками. Прием мяча снизу. Совершенствование техники верхней прямой и боковой подач.	1	http://www.openclass.ru
7	Совершенствование верхней передачи двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола. УТИ.	1	http://www.openclass.ru
8	Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	1	http://www.openclass.ru

9	ОФП. Теория- гигиена. Обучение передачи мяча в падении. Совершенствование верхних подач. Расстановка игроков при приеме подач.	1	.http://www.openclass.ru
10	ОФП. Теория - правила соревнований. Передача мяча, отскочившего от сетки.	1	http://www.o-volley.ru »
11	Совершенствование верхних передач: на месте, с перемещением, в падении. Теория- развитие волейбола в нашей стране	1	http://www.o-volley.ru »
12	Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	1	http://www.o-volley.ru »
13	Подводящие упражнения для освоения нападающего удара. Совершенствование изученных приемов.	1	http://www.o-volley.ru »
14	ОФП. Изучение техники нападающего удара (с краев сетки, с низкой и далекой от сетки передач).	1	http://www.o-volley.ru »
15	Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	http://www.o-volley.ru »
16	Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	1	http://www.o-volley.ru »
17	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	http://www. <u>fizkultura</u> = <u>na5.ru</u>»<u>volejbol/volejbol</u>
18	Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	http://www. <u>fizkultura</u> = <u>na5.ru</u>»<u>volejbol/volejbol</u>
19	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра.	1	http://www. <u>fizkultura</u> = <u>na5.ru</u>»<u>volejbol/volejbol</u>
20	Групповое блокирование. Учебная игра. Теория- оказание первой помощи. Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки	1	http://www. <u>fizkultura</u> = <u>na5.ru</u>»<u>volejbol/volejbol</u>

	тренировочных занятий.		
21	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Взаимодействие игроков передней линии Учебная игра.	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
22	Чередование способов передачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Взаимодействие игроков передней линии Учебная игра.	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
23	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Взаимодействие игроков передней линии Учебная игра.	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
24	Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра.	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
25	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра. Контрольное тестирование	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
26	Нижняя передача над собой и за спину. Нападающий удар сильнейшей рукой Учебная игра.	1	http://www. fizkultura = na5.ru>volejbol/volejbol
27	Нижняя передача над собой и за спину. Нападающий удар сильнейшей рукой Учебная игра.	1	http://www. VolleyMo s.ru,
28	Совершенствование техники нападающего удара и постановка блока. Учебная игра	1	http://www. VolleyMo s.ru,
29	Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Теория- сведения о строении и функциях организма человека	1	http://www. VolleyMo s.ru,
30	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.	1	http://www. VolleyMo s.ru,
31	Учебная игра с заданиями.	1	http://www. VolleyMo s.ru,
32	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.	1	http://www. VolleyMo s.ru,

33	Учебно- тренировочная игра	1	http://www. VolleyMos.ru ,
34	Учебно- тренировочная игра	1	http://www. VolleyMos.ru ,

5. Список используемой литературы.

1 - Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

2 - Государственная программа Министерства образования и науки РФ по Физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.

3 – О.Чехов «Основы волейбола» Москва. «Физическая культура и спорт» 2008г.

4 – В.И.Лях «Физическая культура. 10-11 классы». Москва. Просвещение.2007г.