Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания Протокол №1 от 28.08.26 г. Заведующий кафедрой Тунгусова Н.А.	Согласована с заместителем директора по УВР Баклановой Л.В.	Утверждена приказом директора школы Ключко О.М. №164-О от 14.09.26 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

Уровень образования	**Основное общее образование**
Секция	**Волейбол**
Класс	**5 классы**
Составитель	**Бухарова О.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9**
Квалификационная категория	**высшая**

город Тобольск, 2026 год

Пояснительная записка

Основные характеристики

Данная программа призвана обеспечить направление внеурочной деятельности обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в школьных и городских соревнованиях.

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия заключают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа секции вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МАОУ «СОШ 9 с углубленным изучением отдельных предметов». Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Отличительные особенности

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. В секции занимаются учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья, разного возраста, девочки и мальчики. Для комфортного обучения разминка проводится в группах и командах, применяется дифференцированный подход (дифференциация по полу, возрасту, физическому здоровью, физическому развитию, физической подготовленности). Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Категория обучающихся

Программа предназначена для детей 11-12 лет (5 классы).

Объем программы, срок освоения программы

Программа рассчитана на один год, 102 часа.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа. Особенности набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья, поэтому режим занятий может быть: 1 раз в неделю – 1,5 часа.

Формы организации образовательной деятельности

Формы и методы занятий:

Формы проведения занятий:

1. Практические занятия.
2. Эстафеты.
3. Подвижные игры.
4. Спортивные соревнования.
5. Физкультурные праздники.
6. Обучающие и двусторонние игры.
7. Товарищеские встречи.

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.

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

Задачи занятий:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;

- развивать у обучающихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;

- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность;

- укрепить здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию;

- вооружить теоретическими и практическими навыками игры в волейбол;

- организовать полезную занятость обучающихся школы с целью профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Планируемые результаты
освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

- **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор,* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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 реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания**:

- 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, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

могут 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 знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

получат возможность научиться:

- особенностям воздействия двигательной активности на организм человека;
- способам сохранения и укрепление здоровья;
- основам развития познавательной сферы;
- своим правам и правам других людей;
- влиянию здоровья на успешную учебную деятельность;
- значению физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- влиянию занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиеническим требованиям к инвентарю и спортивной форме, зависимости появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правилам и способам планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основам методики обучения и тренировки по волейболу.
- правилам игры;
- технике и тактике игры в волейбол; строевым командам;
- методике судейства учебно-тренировочных игр; общим рекомендациям к созданию презентаций.

Обучающиеся научатся:

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

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе.
- Участие на соревнованиях по волейболу различного уровня.
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры.
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы.
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма.
- Умение контролировать психическое состояние.

Учебный план

№	Учебный материал	Содержание	Количество часов
1	Перемещения	Стойка игрока (исходные положения)	4
		Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	
		Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
2	Передачи мяча	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении)	25
		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	
		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	
3	Подачи мяча	Нижняя прямая	25
		Верхняя прямая	
4	Атакующий удары	Прямой нападающий удар (по ходу)	4
		Нападающий удар с переводом вправо (влево)	
5	Приём мяча	Приём мяча снизу двумя руками	16
		Приём мяча сверху двумя руками	
		Приём мяча, отражённого сеткой	
6		Одиночное блокирование	6

	Блокирование атакующих ударов	Групповое блокирование (вдвоём, втроём)	
7	Тактика игры	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	7
		Групповые тактические действия в нападении и защите	
		Командные тактические действия в нападении и защите	
		Двусторонняя учебная игра	
8	Подвижные игры и эстафеты	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	в процессе занятий
		Игры, развивающие физические способности	
9	Физическая подготовка	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	15 + в процессе занятий
		Итого:	102

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Сроки	Тема занятия	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности
1.	1 неделя октября	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока (исходные положения).	1,5	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям волейболом. Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
2.	2 неделя октября	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1,5	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
3.	2 неделя октября	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1,5	Умение сотрудничать со сверстниками. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4.	3 неделя октября	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
5.	3 неделя октября	Приём мяча сверху, наброшенного партнёром.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение организовать работу в парах.
6.	4 неделя октября	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
7.	4 неделя октября	Передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в

				игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в парах.
8.	2 неделя ноября	Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение организовать работу в парах.
9.	2 неделя ноября	Передача мяча сверху через сетку. Игры с передачами через сетку.	1,5	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей по команде. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
10.	3 неделя ноября	Передачи мяча сверху в парах с изменением расстояния и траектории.	1,5	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей по команде. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение организовать работу в парах.
11.	3 неделя ноября	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1,5	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
12.	4 неделя ноября	Передачи мяча сверху двумя руками в тройках.	1,5	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение организовать работу в тройках.
13.	4 неделя ноября	Передачи мяча сверху над собой на месте.	1,5	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
14.	1 неделя декабря	Передачи мяча над собой сверху на месте с изменением высоты полёта мяча.	1,5	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
15.	1 неделя декабря	Передачи мяча над собой сверху в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд).	1,5	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
16.	2 неделя декабря	Передачи мяча над собой сверху в движении с изменением высоты полёта мяча.	1,5	Умение сотрудничать со сверстниками. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
17.	2 неделя декабря	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Двухсторонняя контрольная игра.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение выполнять контрольные испытания по общей физической подготовке и оценивать себя.
18.	3 неделя декабря	Приём мяча снизу, наброшенного партнёром.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

19.	3 неделя декабря	Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
20.	4 неделя декабря	Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).	1,5	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
21.	4 неделя декабря	Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.	1,5	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
22.	5 неделя декабря	Передачи мяча снизу над собой на месте.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в команде.
23.	3 неделя января	Передачи мяча над собой снизу на месте с изменением высоты полёта мяча.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
24.	3 неделя января	Передачи мяча над собой снизу в движении.	1,5	Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
25.	4 неделя января	Передачи мяча над собой снизу в движении с изменением высоты полёта мяча.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
26.	4 неделя января	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение выполнять контрольные испытания по общей физической подготовке и оценивать себя.
27.	5 неделя января	Нижняя прямая подача. Имитация подачи мяча.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
28.	5 неделя января	Нижняя прямая подача. Подача в стену с расстояния 6—9 м.	1,5	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Умение общаться во время игры.
29.	1 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи в парах (игроки на боковых линиях).	1,5	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
30.	1 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.	1,5	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
31.	2 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подача через сетку из-за лицевой линии.	1,5	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.

32.	2 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи в правую и левую половины площадки.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
33.	3 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
34.	3 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи на точность: последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
35.	4 неделя февраля	Нижняя прямая подача. Подачи на точность: в зоны 1, 6, 5, 4, 2.	1,5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
36.	4 неделя февраля	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение выполнять контрольные испытания по общей физической подготовке и оценивать себя.
37.	1 неделя марта	Верхняя прямая подача мяча. Имитация подачи мяча.	1,5	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.
38.	1 неделя марта	Верхняя прямая подача мяча в стену с расстояния 6—9 м.	1,5	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
39.	2 неделя марта	Верхние прямые подачи мяча в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).	1,5	Умение организовать работу в парах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
40.	2 неделя марта	Верхняя прямая подача мяча через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение выполнять контрольные испытания по общей физической подготовке и оценивать себя.
41.	3 неделя марта	Верхняя прямая подача мяча через сетку из-за лицевой линии.	1,5	Умение оказывать помощь сверстникам при выполнении учебных заданий.
42.	3 неделя марта	Верхняя прямая подача мяча в правую и левую половины площадки.	1,5	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
43.	1 неделя апреля	Верхняя прямая подача мяча в ближнюю и дальнюю части площадки.	1,5	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

44.	2 неделя апреля	Верхняя прямая подача мяча на точность: в каждую из 6 зон площадки.	1,5	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
45.	2 неделя апреля	Контрольное испытание по общей физической подготовке.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение выполнять контрольные испытания по общей физической подготовке и оценивать себя.
46.	3 неделя апреля	Тактические действия при выполнении подачи мяча.	1,5	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
47.	3 неделя апреля	Подача в 3-метровые коридоры площадки. Учебная игра.	1,5	Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
48.	4 неделя апреля	Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки. Учебная игра.	1,5	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
49.	4 неделя апреля	Подача к боковым и лицевым линиям. Учебная игра.	1,5	Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
50.	5 неделя апреля	Тактические действия при выполнении передачи мяча.	1,5	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения. Умение управлять своими эмоциями. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
51.	5 неделя апреля	Передача мяча в разные зоны площадки соперника.	1,5	Умение проявлять самостоятельность и инициативу во время игры.
52.	1 неделя мая	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	1,5	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений. Умение проявлять инициативу.
53.	2 неделя мая	Индивидуальные тактические действия в защите. Учебная игра.	3	Умение сотрудничать со сверстниками. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
54.	2 неделя мая	Тактические действия при выполнении подач мяча. Учебная игра.	3	Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
55.	3 неделя мая	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении.	3	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

56.	3 неделя мая	Тактические действия при выполнении передачи для нападающего удара.	3	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
57.	4 неделя мая	Тактические действия при выполнении нападающего удара.	3	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение работать в команде.
58.	4 неделя мая	Обучение групповым тактическим действиям в нападении.	3	Умение организовать работу в группах. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
59.	5 неделя мая	Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	3	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
60.	5 неделя мая	Итоговое занятие. Игры с блокированием атакующих ударов.	3	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
		Итого:	102	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026-2027 Учебный год	01.10.2026	28.05.2027	30	102	2 раза в неделю по 1,5 часа

Содержание программного материала

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, 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). Передачи

мяча, подачи мяча, нападающий удар, блокирование. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Все темы могут быть реализованы в рамках дистанционного обучения.

Формы контроля и оценочные материалы

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ норматива п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	**С**	**В**
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/ правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6,из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Методические материалы

1.Учебно методическое пособие «Волейбол» Астахова М.В. и др. http://centr-vnesh-rab.narod.ru/metod_ehkpofkis_volejbol_astakhova_krakhmalev_stre.pdf

2.Сайт «ТВОЙ ВОЛЕЙБОЛ», который содержит обучающие статьи по методике обучения волейболу: https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/

3. ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Волейбол» (этап начальной подготовки) методическое пособие https://goo.su/7RgM

Материально-техническое обеспечение

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей

Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Насос для накачивания мячей
Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий
Лестница координационная
Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая
Гантели
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Барьеры л/а тренировочные
Конусы
Фишки
Лента финишная
Номера нагрудные
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Тележка для мячей
Свисток
Секундомер

Информационное обеспечение

1. Сайт «ТВОЙ ВОЛЕЙБОЛ», который содержит обучающие статьи по методике обучения волейболу: https://tvou-voleyball.ru/category/obuchenie/
2. Онлайн спортивные уроки. Уроки от Валерио Вермильо. http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
3. Тест по волейболу. http://www.bruskov.sch881.edusite.ru/p25aa1.html
4. Фильмы про волейбол. Хэйли Клоук «Фактор удара». http://volleymsk.ru/main/obzor_filmov_chast_2/
5. Волейбол-примерная программа. Железняк, Чачин, Сыромятников. http://fizkult-ura.ru/taxonomy/term/285
6. ВФСК ГТО https://www.gto.ru/
7. Российская электронная школа https://resh.edu.ru/
8. Сайт инфоурок https://infourok.ru/
9. Сайт мультиурок https://multiurok.ru/

Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5 классов разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.).

5. Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» рекомендованна Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для апробации в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура» (разработана коллективом ООО «Премьер-УчФильм» при активном участии преподавателей физической культуры Барановой О. А. Гладышева Д. В. Кирьяковой И. И., - Рязань – 2013.
6. Внеурочная деятельность учащихся: волейбол, под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011 г).
7. - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 (Зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2021 г. регистрационный N 64101).
8. - Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного среднего общего образования».

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Раздел 3. X-X1 классы. Часть1. п.1.4.2. Спортивные игры. Программный материал по спортивным играм (X-X1 классы). Волейбол (юноши и девушки). Часть111. Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).