МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования и науки Волгоградской области
Котовский муниципальный район
МКОУ Попковская СШ

РАССМОТРЕНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Педсоветом	Директор школы
Протокол №4 от «31» августа 2026 г.	_____Е. М. Матвеева
	Приказ №125 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Юный волейболист»

для обучающихся 4-9 классов

Срок реализации: 2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.Просвещение, 2018.
Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 12-15 лет (5-9 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Цель занятий:

-формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ;

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи занятий:

-овладеть теоретическими и практическими приѐмами игры в волейбол;

-участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;

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

- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлѐнность, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чѐткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «волейбол»;
- календарно-тематическое планирование;
- журнал учѐта работы, посещаемости.

Общая характеристика курса

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учѐта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

✓ **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

✓ **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	-
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом	1	1	-
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	1	-
5.	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	-
6.	Общая и специальная физическая подготовка	17	-	17
7.	Основы техники и тактики игры	70	-	70
8.	Учебные игры и соревнования	10		10
	Итого:	102	5	97

Содержание курса

Теоретические занятия – 5 ч.

Физическая культура и спорт в России. Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

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.

Практические занятия – 97 ч.

Общая физическая подготовка

-Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
-совершенствование навыков естественных видов движений;
-подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
Строевые упражнения.
Гимнастические упражнения.
-Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
-Упражнения для туловища и шеи.
-Упражнения для мышц ног и таза.
Акробатические упражнения.
Легкоатлетические упражнения.
- Бег.
- Прыжки.
- Метания.
Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.
Подвижные игры.
Упражнения для развития прыгучести.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приѐма и передач мяча.
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча
Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.
Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;
- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперѐд; - перемещения приставными шагами спиной вперѐд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;
- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неѐ.
Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.
Нападающие удары.

Практические занятия по технике защиты

Действия без мяча. Перемещения и стойки
Действия с мячом. Приѐм мяча
Блокирование

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.
Групповые действия.
Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приѐме нижних подач; при страховке партнѐра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приѐма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).
Групповые действия. Взаимодействия игроков при приѐме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;
Командные действия. Приѐм подач. Расположение игроков при приѐме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

Контрольные испытания

Сдача контрольных нормативов проводится 2 раза: в начале и в конце учебного года.

Физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м),	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1. 2. 3. 4.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4 Подача верхняя прямая в пределы площади Приѐм мяча с подачи и первая передача в зону 3 Чередование способов передачи и приѐма мяча сверху, снизу	4 3 3 8

Материально-техническое обеспечение

1. Площадка волейбольная
2. Сетка волейбольная
3. Мячи волейбольные
4. Мячи набивные
5. Скамейки гимнастические

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2018г.
Программный материал по спортивным играм. Волейбол.
Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.
(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2010г).
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.
3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.
5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М.,Просвещение,1980г.
6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М., «Физкультура и спорт», 1982г.

Календарно-тематическое планирование

№№ занятий	Вид программного материала	Кол-во часов	Дата план.	
1	Стартовая стойка (в технике нападения и защиты).	1		
2	Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения.	1		
3	Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.	1		
4	Двойной шаг вперед, назад, скачок.	1		
5	Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите).	1		
6	Прыжки (особенно в нападении, защите)	1		
7	Передача мяча сверху двумя руками в стенку.	1		
8	Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед.	1		
9-10	Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой.	2		
11-12	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неѐ, стоя на площадке и в прыжке.	2		
13-14	Приѐм мяча сверху двумя руками.	2		
15-16	Выбор места для выполнения второй передачи.	2		
17-18	Сочетание способов перемещений.	2		
19-20	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	2		
21-22	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3.	2		
23-24	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	2		
25-25	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	2		

27-28	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4.	2		
29-30	Нижняя прямая подача.	2		
31-32	Выбор места для выполнения подачи.	2		
33-34	Приѐм нижней прямой подачи снизу двумя руками.	2		
35-36	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
37-38	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче.	2		
39-40	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.	2		
41-42	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
43-44	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче.	2		
45-46	Выбор места при приѐме нижней прямой подачи	2		
47-48	Верхняя прямая подача.	2		
49-50	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара.	2		
51-52	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6.	2		
53-54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6.	2		
55-56	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1	2		
57-58	Сочетание способов перемещений с техническими приѐмами.	2		
59-60	Падения и перекаты после падения.	2		
61-62	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4.	2		
63-64	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2.	2		

65-66	Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3.	2		
67-68	Чередование способов подач.	2		
69-70	Выбор места для выполнения нападающего удара	2		
71-72	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки.	2		
73-74	Приѐм подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3.	2		
75-76	Приѐм подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4.	2		
77-78	Приѐм подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3.	2		
79-80	Передача двумя руками в прыжке.	2		
81-82	Чередование способов подач.	2		
83-84	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2).	2		
85-86	Выбор места при блокировании.	2		
87-88	Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой.	2		
89-90	Приѐм мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях).	2		
90-91	Подача мяча в заданную зону.	2		
92-93	Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч.	2		
94-95	Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной.	2		
96-97	Нападающий удар с задней линии.	2		
98-99	Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот.	2		
100	Сдача контрольных нормативов.	1		
101-102	Учебная игра.	2		