Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары
Чувашской Республики

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ «СОШ № 12»
г. Чебоксары,
протокол №8/1 от 10 июня 2026 г.

Утверждено
приказом МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
№ 188 от 31.08.2026 г.
директор МБОУ «СОШ №12» г. Чебоксары
_____ В.П. Яноров

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Волейбол»

Срок реализации программы: 2026-2027 учебный год

Педагог: Архипова Екатерина Александровна

Чебоксары, 2026

Нормативно-правовые документы,
на основании которых разработана данная программа:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (приказ от 29.02.12г. № 273)
2. Федерального государственно образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287).
3. приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
4. Программы воспитания МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары
5. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары.
6. Учебного плана МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год
7. Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 12» г. Чебоксары на 2026-2027 учебный год.
8. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу по выбору, внеурочной деятельности и элективным курсам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12» города Чебоксары Чувашской Республики
9. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629

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 ООО 2010 г.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-11 кл.). 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.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся 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 органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ содействие правильному физическому развитию;
- ✓ приобретение необходимых теоретических знаний;
- ✓ овладение основными приемами техники и тактики игры;
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- ✓ привитие ученикам организаторских навыков;
- ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- ✓ подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- ✓ отбор лучших учащихся для соревнований и турниров.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Личностные результаты:

-повышение мотивации к здоровому образу жизни;
-снижение заболеваемости среди детей;
-представление о разнообразном мире движений «волейбол»;
-систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
-интерес к игровой и спортивной деятельности;
-рост физической подготовленности учащихся.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Обучающийся имеет возможность научиться

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

-понимать причины успеха неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха

Познавательные УУД

Обучающийся научится

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,

самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Обучающийся имеет возможность научиться

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-следовать при выполнении задания инструкциям учителя;

-понимать цель выполняемых действий;

КоммуникативныеУУД.

Обучающийся научится

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Обучающийся имеет возможность научиться

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; - владению устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

-Договариваться и приходить к общему решению, работая в команде.

Предметные результаты

Обучающийся научится

- ценностному отношению к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- элементарным представлениям о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

- личному опыту здоровьесберегающей деятельности;

- представлению роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

Обучающийся имеет возможность научиться

- овладеть техникой и тактикой игры в волейбол;

- овладеть строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);

- приобретать навыки инструктора-общественника;

- осуществлять практическое судейство игры волейбол;

- организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;

- вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях,таблицу учёта результатов;

- участвовать в спартакиаде школы по волейболу;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№	ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ	Всего:
1	История развития волейбола Общие основы волейбола	2ч
2	Правила игры и методика судейства	6 ч
3	Техническая подготовка волейболистов	28ч
4	Физическая подготовка	36 ч
5	Методика тренировки волейболистов	2ч
	И т о г о:	**74ч.**

Содержание изучаемого курса.

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика волейбола.
Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом.
Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
Правила игры в волейбол. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.
Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в волейбол в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Поурочный учебный план состоит из 74 занятий продолжительностью 1 час каждый.
Примечание:
В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести все занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.
Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Методы и формы обучения
Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной

деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ	Дата проведения	
			план	факт
1	История развития волейбола	Становление волейбола как вида спорта Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола		
2	Правила игры и методика судейства	Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу Упрощенные правила игры		
3	Терминология и жестикуляция.	Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки.		
4	Техническая подготовка волейболиста	Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Основы совершенствования технической подготовки.		
5	Техника игры в волейбол	Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры.		
6	Техника игры в волейбол	Терминология. Техника нападения, техника защиты.		
7	Физическая подготовка	Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений.		
8	Проведение тестирования.	Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки.		

9	Применение технических средств при обучении технике.	Виды упражнений и методы, применяемые при обучении.		
10	Стартовые стойки	Устойчивая, основная; - статическая стартовая стойка; - динамическая стартовая стойка.		
11	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении	Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).		
12	Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег).		
13	Обучение технике нижней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
14		- специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;		
15	Обучение технике нижней боковой подачи	- подводящие упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
16	Специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;	- специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;		
17	Обучение технике верхней прямой подачи	- подводящие упражнения для обучения		
18	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите	верхней прямой подаче;		
19	Применение технических средств при обучении технике.	- специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;		
20	Обучение техники верхней боковой подаче	- подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
21	Отбивания мяча от сетки			
22	Техника передачи двумя сверху	- специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;		
23	Обучение укороченной подачи	- специальные упражнения для обучения укороченной подаче - подача на точность;		
24	Обучения технике верхних передач	Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад		
25	Обучение приема мяча с падением.	(короткие, средние, длинные). двумя с поворотом, без поворота одной рукой.		
26	Обучения технике передач в прыжке (отбивание	- подводящие упражнения для обучения: - с набивными мячами, с баскетбольными мячами;		

27	Обучение приема мяча с падением.	- специальные упражнения в парах на месте; - специальные упражнения в парах с перемещением;		
28	Обучение и совершенствование индивидуальных действий.	- специальные упражнения в тройках; - специальные упражнения у сетки		
29	Обучение технике передач снизу	- подводящие упражнения с набивными мячами; - имитационные упражнения с волейбольными мячами; - специальные упражнения индивидуально у стены;		
30	Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе.	- специальные упражнения в группах через сетку; - упражнения для обучения передаче одной снизу		

31	Обучение технике нападающих ударов	- подводящие упражнения с набивным мячом;		
32	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения для обучения напрыгиванию;		
33	Обучение технике нападающих ударов	- упражнения с теннисным мячом; - упражнения для обучения замаху и удару		
34	Обучение технике нападающих ударов	по мячу; - специальные упражнения у стены в		
35	Обучение технике нападающих ударов	опорном положении; - специальные упражнения у стены в прыжке (в парах);		
36	Обучение технике приема подач	- упражнения для обучения перемещению игрока; - имитационные упражнения с		
38	Обучение технике приема подач	баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения);		
37	Обучение технике приема подач	- специальные упражнения в парах без сетки;		
39	Обучение технике приема мяча с	- на спину, бедро-спину, набок, на голени,		
40	падением	кувырок, на руки – грудь		

41	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; - имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после		
42	Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	перемещения); - имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в		
43	Характеристика командных действий в нападении.	паре); - специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);)		
44	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических		
45	Отбивание мяча от сетки	Функции игроков.		
46	Функции игроков.	Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом		
47	Обучения индивидуальным тактическим действиям	При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений		
48	Обучение и совершенствование индивидуальных действий	Групповые взаимодействия. Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.		
49	Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий.		
50	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями.	удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.		

.

51	Обучения тактике нападающих ударов	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.		
52	Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	Упражнения для развития прыгучести. Учебная игра.		
53	Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе	Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).		

54	Упражнения для развития быстроты перемещений.	Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в		
55	Нападающий удар толчком одной ноги.	атаке (и наоборот).		
56	Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.		
57	Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.		
58	Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.		
59	Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов. Развитие координации.		
60	Обучение приему мяча от сетки.	Учебная игра.		
61	Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.		
62	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие		
63	Применение элементов баскетбола в занятиях волейболистов.	удары). Обучение групповым действиям в нападении		
64	Подбор упражнений для развития взрывной силы.	через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.		
65	Обучение командным действиям в нападении	Учебная игра с заданием.		
66	Обучение индивидуальным тактическим действиям при приеме подач.			
67	Обучение взаимодействиям нападающего и пасующего.	Учебная игра с заданием.		
68	Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии.			
69	Обучение командным действиям в защите			
70	Обучение приема мяча с падением.			
71	Нападающий удар толчком одной ноги.			

72	Упражнения для развития гибкости.			
73	Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).			
74	Учебная игра			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Персональный компьютер, принтер
Стеллаж для инвентаря
Нагрудные номера, манишки
Мячи волейбольные
Насос для накачивания мячей
Сетка волейбольная
Стойка волейбольная универсальная
Свисток
Защитная сетка на окна
Система хранения вещей обучающихся со скамьей в комплекте
Скамейки гимнастические универсальные

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: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
5. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
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.