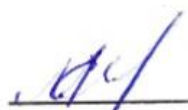


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Лицей №22 «Надежда Сибири»
Главный корпус на Советской: г. Новосибирск, ул. Советская, 63, тел. 222-35-15,
e-mail: l_22@edu54.ru
Корпус 99 на Чаплыгина: г. Новосибирск, ул. Чаплыгина, 59, тел. 223-74-15

РАССМОТРЕНО

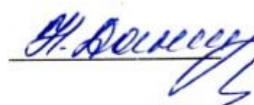
на заседании кафедры физического
воспитания

1 № 1 от 28.08.2025

 Е.С.Махари́нец

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Н.А. Данилова
от 29.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьного спортивного клуба «Надежды Сибири»

ВОЛЕЙБОЛ

(уровень основного общего образования)

Разработчик:

Учитель ВКК: Поваров Н.А.

Новосибирск

2025

1. Пояснительная записка

Актуальность и назначение программы. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа внеурочной деятельности по волейболу направлена на развитие физических навыков учащихся, формирование здорового образа жизни, повышение ответственности и дисциплины через занятия спортом. В ходе изучения данной программы по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре. Программа реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба «Надежды Сибири» в треке «Спорт» Генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири».

Характеристика возраста

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет. Это возраст, когда дети активно развиваются физически и психологически, формируют свои привычки и увлечения.

Цель: формирование у учащихся первоначальных навыков игры в волейбол.

Задачи:

Предметные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Личностные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Метапредметные:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

Объем программы - 132 часа всего, 4 часа в неделю. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа внеурочной деятельности реализуется в рамках трека «Спорт» генератора вовлеченности МАОУ «Лицей № 22 «Надежда Сибири» и интегрируется с учебным предметом «Физическая культура», программой воспитания, направленными на воспитание здорового образа жизни, средствами физической активности.

Особенности работы учителя по программе.

Учитель должен формировать дружелюбную и поддерживающую атмосферу на тренировках, где каждый ученик чувствует себя частью команды. Это поможет развить уверенность в себе и желание участвовать в занятиях.

Учитывая разные уровни подготовки учащихся, учитель должен адаптировать тренировки, предлагая различные упражнения и задания, чтобы каждый мог развиваться в своем темпе и достигать успехов. Важно развивать у учащихся навыки сотрудничества и взаимопомощи. Учитель может организовывать командные игры и соревнования, которые способствуют сплочению группы и формированию дружеских отношений.

Учитель должен уделять внимание обучению основам техники волейбола, включая правильную подачу, прием, передачу и атаку. Также важно объяснять тактические аспекты игры, чтобы учащиеся понимали, как действовать в различных игровых ситуациях.

Организация внутренних турниров и участие в межшкольных соревнованиях помогут учащимся применить полученные навыки на практике, а также развить дух соревнования и стремление к победе.

Учитель должен регулярно проводить обсуждения с учащимися о их успехах и трудностях, помогая им осознать свои достижения и области для улучшения. Это способствует развитию критического мышления и саморефлексии.

Учитель может использовать волейбол как средство для формирования патриотических чувств, организуя участие в соревнованиях, посвященных памятным датам, и подчеркивая важность командной работы и спортивного духа.

2. Содержание учебного предмета.

Содержание занятий курса делится на следующие разделы:

История возникновения волейбола. Правила игры. Развитие волейбола.

Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена. Режим питания спортсмена. Общий режим дня и его значение для юного спортсмена. Использование. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья спортсмена. Причины травм при занятиях по волейболу и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи. Психологическая подготовка к игре.

Техника и тактика игры

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3

Техника игры СФП- Специальная физическая подготовка (для определённого вида спорта)

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения).

Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча,

Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передачи мяча после перемещения из зоны в зону

Прием мяча на задней линии.

Передача двумя руками сверху на месте.

Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.

Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.

Прием мяча снизу в группе.

Технические действия при подаче.

Взаимодействие игроков первой линии

Взаимодействие игроков второй линии.

Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки.

Прием мяча, отраженного сеткой.

Соревнования Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Общая физическая подготовка. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения

Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого.

Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения со скакалками.

Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

ОРУ – Обшиеразвивающие упражнения (на каждом занятии)

Технически й прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	11	4	3	2	1	4	3	2	1
		12	7	5	3	1	6	4	3	1
		13	9	6	4	2	7	5	3	2
		14	12	9	5	3	9	7	4	3
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	3	2	1	0
		12	5	4	2	1	4	3	2	1

	3. 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)	11 12	4 6	3 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 3	1 2
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	4 6 6 6 7	3 5 5 5 5	2 3 3 3 3	1 2 2 2 2	3 5 5 5 6	2 4 4 4 5	1 2 3 3 3	0 1 2 2 2
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	13 14	5 6	4 5	3 3	2 2	4 5	3 4	2 3	1 2

	6. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 2 в кольцо, установленное в зоне 4, предварительной передачи мяча из зоны 6 (10 попыток)	15 16 17	4 4 5	3 3 4	2 2 2	1 1 1	3 4 4	2 3 3	1 2 2	0 1 1
	7. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4 через сетку в прямоугольник 2х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 5 7	4 4 5	3 3 4	2 2 2	4 4 5	3 3 4	2 2 3	1 1 2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	11 12	7 8	4 6	3 4	1 2	6 7	4 5	3 3	1 2
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	11 12	4 6	3 4	2 3	1 2	4 5	3 4	1 2	0 1
	3. Верхняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	13 14	8 9	5 7	3 5	2 3	6 7	4 5	3 4	2 2

	4. Верхняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	13 14	5 6	4 5	2 3	1 2	4 5	3 4	2 2	1 1
	5. Верхняя прямая подача на точность по заданию (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	15 16 17	6 7 8	5 5 6	3 4 4	2 3 3	5 5 6	4 4 4	2 3 3	1 2 2
	6. Верхняя боковая подача в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 7	2 4 5	1 2 3	4 5 6	3 3 5	2 2 3	1 1 2
Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Оценка							
			мальчики				девочки			
			высокий	Выше	средний	низкий	высокий	Выше	средний	низкий
III. Нападающий удар	1. Прямой нападающий удар из зоны 4 в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	11	3	2	1	0	2	1	-	-
		12	4	3	2	1	3	2	1	-
		13	6	5	3	2	6	5	3	2
		14	8	6	4	3	6	5	3	2

	2. Нападающий удар из зоны 4 на точность (по 5 попыток в зоны 1 и 5) с передачи из зоны 3	15 16 17	6 7 8	5 6 7	4 4 5	3 3 4	5 6 7	4 5 6	3 3 4	2 2 3
	3. Прямой нападающий удар из зоны 4 на силу в пределы площадки с передачи из зоны 3 (10 попыток)	15 16 17	5 7 8	4 6 6	3 5 5	2 4 4	4 6 6	3 5 5	2 4 4	1 3 3
IV. Блокирование	1. Блокировани е нападающего удара из зоны 4 в зону 5 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 4 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
	2. Блокировани е нападающего удара из зоны 2 в зону 1 (10 попыток)	13 14 15 16 17	2 2 5 6 8	1 1 4 5 6	1 1 2 4 4	- - 1 2 3	1 2 5 5 7	1 1 3 4 5	- - 2 3 3	- - 1 1 1
	3. Блокировани е нападающего удара из зоны 3 в пределы площадки (10 попыток)	15 16 17	4 5 6	3 4 5	2 3 4	1 2 2	3 4 5	2 3 4	2 3 3	1 1 1

3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Обучение техническим приёмам и правилам игры:

Учащиеся смогут выполнять основные технические элементы волейбола (подача, прием, передача, атака) с правильной техникой.

Учащиеся будут знать и понимать правила игры, включая основные нарушения и их последствия.

Личностные результаты:

Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе:

Учащиеся смогут организовывать командные тренировки и мероприятия, проявляя инициативу и лидерские качества.

Учащиеся научатся работать в команде, уважая мнения и идеи других участников.

Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи:

Метапредметные результаты:

Учащиеся продемонстрируют улучшение в выполнении технических элементов и тактических действий в игре.

Учащиеся будут уверенно выполнять сложные игровые элементы и взаимодействовать с командой.

Учащиеся смогут анализировать свои игры и выявлять области для дальнейшего улучшения.

4. Тематическое планирование

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения занятий
	<i>История возникновения волейбола. Правила игры (2ч.)</i>				
1	История возникновения волейбола. Правила игры.	2	История волейбола. Правила игры.	Изучение правил игры. Определение размеров площадки. Выполнение ОРУ.	Демонстрация, практические занятия
	<i>Правила техники безопасного поведения. Личная гигиена (2ч.)</i>				
2	Правила безопасного поведения на занятиях по волейболу. Режим, физическая подготовка спортсмена.	2	Инструкция по ТБ, правила поведения на занятиях по	Тренировочное оказание первой помощи. Выполнение ОРУ. Определение пульса.	Демонстрация, практические занятия

			волейболу на площадке и в зале и гигиенические требования. Первая помощь при травмах. Самоконтроль за своим состоянием.		
	<i>Техника и тактика игры (16ч.)</i>				
3	Стойка игрока. Техника приема и передач мяча	4	Правильная стойка игрока. Техника приема и передач мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Изучение стойки игрока. Перемещение в стойке. Отработка передачи двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Тренировочные занятия
4	Совершенствование и отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и на месте.	4	Техника приема и передача мяча.	Выполнение ОРУ. Отработка перемещений в стойке игрока, передачи мяча двумя руками сверху и на месте. Подвижные игры с элементами волейбола.	Тренировочные занятия
5	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой.	4	Техника приема мяча снизу. Техника передачи мяча двумя руками сверху. Стойка игрока.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке. Упражнение: передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Тренировочные занятия

				Игра в мини волейбол.	
6	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6м.	4	Техника приема мяча. Техника нижней прямой подачи.	Выполнение ОРУ. Тренировка перемещения в стойке игрока. Тренировка передачи двумя руками сверху в парах. Отработка приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини волейбол.	Тренировочные занятия
<i>Общая физическая подготовка. (8ч)</i>					
7	Развитие двигательных качеств игрока. Совершенствование качеств общей физической подготовки.	4	Значение общей физической подготовки. Техника выполнения прыжковых упражнений.	Выполнение прыжковых упражнений: многоскоки, прыжки. Челночный бег, бег 30 м. подвижные игры.	Тренировочные занятия
8	Значение общей физической подготовки в игре.	4	Техника выполнения упражнений общей физической подготовки.	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки.	Тренировочные занятия
<i>Техническая подготовка СФП (18ч)</i>					
9	Передача мяча . Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	12	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ, упражнений ОФП, тренировка: перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах, нападающий удар при встречных	Тренировочные занятия

				передачах, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Учебная игра.	
10	Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	6	Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Передача мяча Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	Тренировочные занятия
<i>Общая физическая подготовка (12ч)</i>					
11	Развитие двигательных качеств игрока.	6	Техника выполнения прыжковых упражнений, техника выполнения ОРУ без предметов и с набивными мячами, со скакалками и резиновыми эспандерами.	Выполнение тренировочных упражнений: прыжки, многоскоки, ОРУ без предметов, ОРУ с набивными мячами, ОРУ со скакалками и резиновыми эспандерами.	Тренировочные занятия
12	Совершенствование качеств общей физической подготовки.	6	Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	Выполнение легкоатлетических упражнений: бег, прыжки	Тренировочные занятия
<i>Тактическая подготовка игроков (20 ч)</i>					
13	Защита и нападение в игре.	4	Техника защиты и нападения в волейболе. Игровые зоны.	Выполнение ОРУ. Изучения действий в защите и нападении. Тренировка тактики свободного нападения. Игра в	Тренировочные занятия

				нападении через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Учебная игра.	
14	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков передней линии.	6	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Учебная игра.	Тренировочные занятия
15	Защита и нападение в игре. Взаимодействие игроков второй линии.	6	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Тренировка действий в защите и нападении. Отработка взаимодействия игроков второй линии. Учебная игра.	Тренировочные занятия
16	Судейство в игре.	4	Правила судейства. Жесты судьи.	Выполнение ОРУ. Учебная игра. Судейство.	Демонстрация, практические занятия
	<i>Соревнования (4ч)</i>				
17	Матчевые товарищеские встречи.	4	Технико-тактические действия в игре.	Выполнение технико-тактических действий в игре.	Соревнования
	<i>Общая физическая подготовка (10ч)</i>				
18	Развитие, совершенствование	10	Значение ОФП.	Выполнение упражнений ОФП на выносливость, силовые нагрузки,	Тренировочные занятия

	двигательных качеств игрока.			легкоатлетические упражнения.	
	<i>Техническая подготовка СФП (10ч)</i>				
19	Передача мяча из зоны в зону. Нападающий удар. Нижняя подача. Приём мяча, отраженного сеткой.	10	Техника приема и передачи мяча. Нападающий удар.	Выполнение ОРУ. Отработка стойки и перемещения игрока. Тренировка передачи мяча после перемещения из зоны в зону, передачи над собой. Нападающий удар при встречных передачах. Подача нижняя боковая. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	Тренировочные занятия
	<i>Тактическая подготовка (20ч)</i>				
20	Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Взаимодействия игроков.	20	Техника защиты и нападения в волейболе. Взаимодействие игроков.	Выполнение ОРУ. Отработка действия в защите и нападении. Тренировка: тактика свободного нападения. Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.	Тренировочные занятия
	<i>Соревнования (6ч)</i>				

21	Матчевые встречи по волейболу.	2	Матчевые встречи по волейболу.	Матчевые встречи по волейболу.	Соревнования
	Итого	132			