МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Орган местного самоуправления «Управление образования Каменск – Уральского городского округа»
Средняя школа № 5

Сироткина Елена Владимировна

Сироткина Елена Владимировна
c=RU, st=Свердловская область, l=ГОР. КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5", 1.2.643.100.3=120B303135323734323930323 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C363631323133313038393530, email=453125@mai.ru, givenName=Елена Владимировна, sn=Сироткина, cn=Сироткина Елена Владимировна

УТВЕРЖДАЮ
Директор Средней школы №5
Сироткина Е.В.
Приказ 137-од от «21» августа 2026г

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол»

Возраст обучающихся 15-17 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Горланова А.С.,
учитель
физкультуры

МО Каменск-Уральский городско округ
2026-2027

1. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для обучающихся 16–17 лет разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель курса: формирование у обучающихся устойчивых мотивов к систематической физической активности, совершенствование техники игровых приёмов в волейболе и развитие физических качеств (скорости, силы, выносливости, координации, ловкости), а также освоение знаний о правилах игры, судействе и профилактике травматизма.

Задачи:

- освоить базовые и специализированные элементы техники (перемещения, передачи, подачи, нападающий удар, блокирование);
- развить тактическое мышление и умение взаимодействовать в команде;
- сформировать навыки самоконтроля (оценка самочувствия, пульса, уровня нагрузки);
- воспитать дисциплинированность, умение работать в команде, управлять эмоциями в соревновательных ситуациях;
- расширить знания о правилах соревнований, роли волейбола в укреплении здоровья и требованиях к спортивной экипировке.

Актуальность программы обусловлена возрастными особенностями старшеклассников: в 15–17 лет завершается период активного физического развития, и важно направить энергию в русло осознанной спортивной деятельности, сформировать привычку к здоровому образу жизни.

Форма организации: внеурочные практические занятия с элементами теории (беседы, разбор игровых ситуаций, судейская практика).

Объём: 78 часов (1 учебный год).

2. Планируемые результаты освоения курса

Результаты структурированы по трём группам, как это принято в рабочих программах внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- сформированность мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развитие волевых качеств (целеустремлённость, настойчивость, самообладание);
- умение управлять своими эмоциями, оказывать помощь сверстникам, эффективно работать в команде.

Метапредметные результаты:

- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых;
- способность анализировать игровые ситуации, находить ошибки при выполнении заданий и корректировать их;
- навыки самоконтроля (оценка функционального состояния организма);

- умение объективно оценивать результаты своего труда и находить пути их улучшения;
- развитие коммуникативных навыков через совместную игровую деятельность.

Предметные результаты:

- знание основных правил игры в волейбол, требований к спортивной форме и инвентарю, мер профилактики травматизма;
- умение технически правильно выполнять разучиваемые приёмы (перемещения, передачи сверху и снизу, подачи, нападающий удар, блокирование);
- понимание тактических действий в нападении и защите, умение применять их в учебной игре;
- способность проводить простейший судейский разбор (определение нарушений, фиксация результатов);
- умение подбирать упражнения для развития специфических физических качеств, необходимых в волейболе.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание сгруппировано по тематическим блокам. Для каждого блока указаны формы работы и виды деятельности обучающихся.

- **Основы знаний.** История развития волейбола. Правила игры и соревнований. Требования к спортивной форме и инвентарю. Меры безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
- **Общая и специальная физическая подготовка.** Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, силы, скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения, имитирующие игровые действия (например, для развития прыгучести, координации).
- **Техническая подготовка.** Отработка перемещений (стойка, приставные шаги, сочетание с бегом и остановками). Передачи мяча сверху и снизу двумя руками (в опорном положении, в прыжке, с падением-перекатом). Подачи (нижняя прямая, верхняя прямая). Нападающий удар. Приём мяча. Блокирование (одиночное, групповое).
- **Тактическая подготовка.** Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Групповые взаимодействия (взаимодействия при приёме подачи, при атаке, при страховке). Командные тактические действия. Учебные игры с заданиями.
- **Судейская практика.** Освоение элементарных обязанностей судьи: фиксация нарушений, ведение счёта, проведение учебной игры с судейством.

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности «Волейбол» (78 часов, возраст 15–17 лет)

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ и основы ЗОЖ	Теория: правила поведения в спортзале, техника безопасности, профилактика травм, самоконтроль (пульс, самочувствие), гигиена спортсмена. Практика: построение, разминка (ОРУ), беговые и прыжковые упражнения, эстафеты на взаимодействие	Опрос по ТБ, наблюдение за техникой разминки, фиксация пульса до/после
2	ОФП: круговая тренировка и координация	Практика: круговая тренировка (приседания, отжимания, планка, выпрыгивания), координационная лестница, челночный бег 3×10 м, растяжка	Количество повторений, время челнока, техника выполнения
3	Перемещения в волейболе: стойка, приставные шаги	Теория: виды стоек и перемещений, типичные ошибки. Практика: стойка волейболиста, приставные шаги влево/вправо, сочетания с бегом и остановками, ускорения из разных положений	Наблюдение, чек-лист техники перемещений, стабильность стойки
4	Передача мяча сверху двумя руками (на месте)	Практика: имитация движения, передачи в стену, в парах на месте (короткие дистанции), акцент на положение кистей, рук, корпуса, работу ног	Качество передач (точность, стабильность), количество успешных передач из 20
5	ОФП: силовая выносливость и гибкость	Практика: силовые станции (приседания, отжимания, подтягивания/обратные отжимания, планка), растяжка, мобилити	Количество повторений по группам, техника, субъективная оценка самочувствия
6	Передача мяча снизу двумя руками (на месте и с перемещением)	Практика: имитация, передачи снизу в стену и в парах, перемещения к мячу, сочетание передачи снизу с приставными шагами	Точность и стабильность передач, снижение ошибок при перемещении
7	СФП: прыгучесть и скоростно-силовые качества	Практика: выпрыгивания, прыжки на одной/двух ногах, прыжки через барьеры низкой высоты, прыжки в длину с места, СБУ	Высота/дальность прыжков, техника, ЧСС после нагрузки

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
8	Нижняя прямая подача: техника и серия подач	Теория: зоны подачи, типичные ошибки, правила подачи. Практика: имитация, подачи в зону (мишени), серии подач с контролем техники, страховка и соблюдение ТБ	Количество попаданий в зону из 10, техника по чек-листу
9	ОФП: интервальный бег и общая выносливость	Практика: интервалы 200 м (умеренно) + 100 м (лёгкий бег) ×6–8, ОРУ, растяжка. Акцент на равномерность темпа и дыхание	Время отрезков, ЧСС, самочувствие
10	Приём подачи: сочетания передач сверху и снизу	Практика: приём мячей разной траектории, имитация приёма подачи, работа в парах (один подаёт лёгкие подачи, другой принимает), акцент на выбор способа приёма	Стабильность приёма, снижение ошибок, техника по чек-листу
11	СФП: реакция и принятие решений	Практика: челночный бег с изменением направления по сигналу, ускорения из нестандартных положений, реакции на зрительный/звуковой сигнал, игровые отрезки	Время, количество ошибок, стабильность техники
12	Верхняя прямая подача: техника и серия подач	Теория: биомеханика подачи, финальное усилие, безопасность. Практика: имитация, подачи в мишени, серии подач, контроль техники, работа над стабильностью	Количество попаданий из 10, техника, стабильность результата
13	ОФП: силовые станции и баланс	Практика: приседания с вариациями, выпады, планка с усложнениями, упражнения на баланс (на одной ноге, баланс-подушка), растяжка	Количество повторений, устойчивость, техника
14	Нападающий удар: имитация и удары по мячу в опоре	Теория: фазы нападающего удара, типичные ошибки. Практика: имитация без мяча, удары по мячу, закреплённому на амортизаторах/держателях, акцент на разбег, прыжок, ударное движение	Техника по чек-листу, стабильность выполнения, снижение ошибок
15	СФП: ускорения и специальная работа	Практика: ускорения 4×50 м (80–90 %), СБУ на координацию,	Время ускорений, чистота техники, ЧСС

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
		прыжки в шаге, координационные задания	
16	Блокирование: одиночное, выбор момента прыжка	Теория: роль блока, выбор позиции и момента прыжка, ошибки. Практика: имитации, прыжки у сетки, блокирование мячей, поданных с близкого расстояния, работа над синхронностью	Точность выбора момента, техника постановки рук, количество успешных блоков
17	ОФП: длительный бег и восстановление	Практика: бег 1500–2000 м в умеренном темпе, дыхательные упражнения, растяжка, самомассаж	Время/темп, самочувствие, ЧСС в конце и через 3 мин после
18	Учебная игра 2×2 с заданиями	Практика: игра на половине площадки, задания на передачи, приём подачи, подачи, соблюдение правил. Разбор по чек-листам	Выполнение заданий, дисциплина, техника в игровых условиях
19	СФП: прыжковая подготовка и баланс	Практика: серии прыжков (в длину с места, тройной прыжок с места), прыжки на тумбу, баланс-упражнения, СБУ на координацию	Количество/качество серий, техника, устойчивость
20	Нападающий удар: удары через сетку (с собственного подброса)	Практика: удары через сетку с подбросом, акцент на ритм разбега, высоту прыжка и ударное движение, работа над стабильностью	Количество успешных ударов из 10, техника, динамика улучшения
21	ОФП: интенсивная круговая тренировка	Практика: интенсивная круговая (приседания, бурпи, отжимания, выпрыгивания, планка), интервалы, растяжка	Темп, количество повторений, самочувствие
22	Блокирование: групповое (двойной блок)	Теория: взаимодействие двух блокирующих, распределение зон. Практика: имитации, блокирование нападающих ударов (с упрощённой подачей), отработка синхронности и выбора позиции	Синхронность, техника постановки рук, снижение ошибок взаимодействия
23	СФП: специальная выносливость для игровых действий	Практика: отрезки 150–200 м с переменной интенсивностью, ускорения после бега, СБУ, заминка	Время и техника на отрезках, ЧСС, восстановление

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
24	Учебная игра 3×3 с заданиями на приём и передачи	Практика: игра с заданиями (приём подачи, передачи сверху/снизу, минимальные ошибки), разбор эпизодов, фиксация ошибок	Выполнение заданий, стабильность приёмов, дисциплина, командная работа
25	ОФП: силовая подготовка и гибкость	Практика: базовые силовые (приседания, выпады, тяги резинкой, отжимания), упражнения на гибкость, мобилити	Количество повторений, техника, амплитуда движений
26	Тактика в защите: страховка и взаимодействие	Теория: принципы страховки, зоны ответственности, взаимодействие игроков. Практика: учебные упражнения на страховку, игровые ситуации 3×3 с акцентом на подстраховку, разбор ошибок	Эффективность страховки, снижение ошибок, командное взаимодействие
27	СФП: координация и реакция	Практика: лестница, конусы, челнок с изменением направления, реакции, эстафеты на скорость и точность	Время, количество ошибок, техника перемещений
28	Учебная игра 4×4 с тактическими заданиями	Практика: игра с заданиями на тактику (расстановка, страховка, взаимодействие), ведение простого протокола, разбор по чек-листам	Выполнение тактических заданий, дисциплина, качество взаимодействия
29	ОФП: тесты и нормативы	Практика: бег 30 м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивания/отжимания, гибкость. Фиксация результатов	Сравнение с нормативами, динамика личных результатов
30	СФП: тесты специальной подготовки	Практика: челнок с ускорением, ускорения 40–50 м, СБУ на частоту, прыжок в длину с 3 шагов	Время/дальность, техника, ЧСС
31	Тактика в нападении: расстановка и взаимодействия	Теория: расстановка игроков, варианты взаимодействий, типичные комбинации. Практика: упражнения на взаимодействие (передачи, выходы нападающих), имитации комбинаций, разбор видео/наблюдений	Эффективность взаимодействий, снижение ошибок, понимание ролей
32	Учебные соревнования 3×3:	Практика: мини-турнир 3×3, хронометраж (по упрощённой	Техника в соревновательных

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
	контроль техники и дисциплины	схеме), фиксация результатов, разбор эпизодов	условиях, дисциплина, выполнение заданий
33	Судейская практика: основные жесты и ситуации	Теория: жесты судьи, типичные ситуации (аут, касание сетки, заступ, двойное касание). Практика: моделирование ситуаций, определение нарушений, ведение протокола	Правильность трактовки, точность фиксации, самостоятельность
34	ОФП: восстановительные и поддерживающие упражнения	Практика: лёгкий бег, ОРУ низкой интенсивности, растяжка, дыхательные упражнения, самоконтроль самочувствия	Самочувствие, выполнение комплекса, ЧСС покоя
35	СФП: баланс и координация (финальные задания)	Практика: баланс-платформы/подушки, координационная лестница, челнок низкой интенсивности, СБУ на технику	Стабильность, техника, количество ошибок
36	Индивидуальные задания на слабые места	Практика: индивидуальная отработка слабых элементов (подача, приём, нападающий удар), работа в парах, коррекция по чек-листам	Динамика улучшения, снижение количества ошибок
37	Учебные соревнования 4×4: контроль тактики и взаимодействия	Практика: мини-турнир 4×4, ротация ролей (участник/судья/секретарь), разбор по чек-листам	Эффективность тактики, дисциплина, командная работа, качество судейства
38	Судейская практика: разбор эпизодов и ведение протокола	Практика: разбор реальных эпизодов, ведение итогового протокола, определение нарушений, подведение итогов	Точность фиксации, корректность трактовки, самостоятельность
39	ОФП: итоговые тесты выносливости и силы	Практика: итоговые тесты (бег 1000/1500 м, силовые), фиксация результатов, сравнение с начальными данными	Итоговая динамика, соответствие нормативам
40	СФП: итоговые тесты специальной подготовки	Практика: итоговые тесты (челнок, ускорения, прыжки), фиксация результатов	Итоговая динамика, стабильность техники

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
41	Техника: финальные контрольные задания	Практика: финальные задания по ключевым элементам (подачи, передачи, приём, нападающий удар, блок), фиксация результатов	Процент успешных попыток, техника по чек-листам, динамика
42	Учебные соревнования: мини-турнир внутри группы	Практика: мини-турнир (игры 3×3 и 4×4), ротация ролей, разбор по чек-листам	Оценка по чек-листу, активность, дисциплина, командный дух
43	Судейская практика: финальный разбор и протокол	Практика: финальный разбор эпизодов, ведение итогового протокола, подведение итогов турнира, анализ ошибок	Точность фиксации, качество анализа, самостоятельность
44	ОФП: поддерживающие и восстановительные упражнения	Практика: растяжка, ОРУ, лёгкий бег, дыхательные упражнения, дневник самоконтроля	Самочувствие, выполнение комплекса
45	СФП: координация и баланс (финальные задания)	Практика: координационная лестница, баланс, челнок низкой интенсивности, СБУ на технику	Стабильность, техника, снижение ошибок
46	Техника: закрепление сильных элементов и коррекция слабых	Практика: закрепление сильных элементов, коррекция слабых, работа в парах и малых группах, видеоразбор	Стабильность выполнения, снижение количества ошибок
47	Учебные игры и эстафеты: контроль темпа и дисциплины	Практика: эстафеты с элементами волейбола, игровые задания на взаимодействие и дисциплину, разбор по чек-листу	Активность, дисциплина, соблюдение правил
48	Судейская практика: финальные задания и протокол	Практика: финальные задания на судейство, ведение итогового протокола, разбор сложных эпизодов	Точность, самостоятельность, качество фиксации
49	ОФП: силовые и скоростные серии	Практика: силовые серии, ускорения, прыжки, круговая тренировка высокой интенсивности	Количество повторений, время, техника
50	СФП: реакция и принятие решений в	Практика: упражнения на реакцию, принятие решений, игровые отрезки,	Скорость реакции, правильность

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
	условиях дефицита времени	моделирование соревновательных ситуаций	решений, стабильность техники
51	Техника: комплексные игровые задания	Практика: задания, имитирующие соревновательные ситуации (приём подачи, передача, нападающий удар/блок), работа на результат	Эффективность в игровых условиях, процент успешных попыток
52	Техника: финальные контрольные задания (повтор)	Практика: повторные контрольные задания по ключевым элементам, фиксация результатов	Сравнение с прошлыми результатами, динамика
53	Учебные соревнования: финальные старты (игры)	Практика: финальные игры 3×3 и 4×4, хронометраж, ведение протокола, судейство учениками	Результаты игр, техника, качество судейства, командная работа
54	Судейская практика: разбор эпизодов и протокол	Практика: разбор реальных эпизодов, ведение протокола, определение ситуаций, подведение итогов	Точность фиксации, правильность трактовки, самостоятельность
55	ОФП: итоговые тесты и анализ динамики	Практика: итоговые тесты ОФП, анализ динамики результатов (сравнение с уроками 29–30)	Фиксация динамики, выводы по прогрессу
56	СФП: итоговые тесты и анализ динамики	Практика: итоговые тесты СФП, анализ динамики (сравнение с уроками 30–31)	Фиксация динамики, выводы по прогрессу
57	Техника: финальная оценка и коррекция	Практика: финальная оценка техники, индивидуальная коррекция, работа в парах	Стабильность, снижение ошибок, динамика
58	Учебные соревнования: контрольный матч (часть 1)	Практика: контрольный матч 4×4, хронометраж, протокол, разбор	Результаты, техника, командная работа, дисциплина
59	Учебные соревнования: контрольный матч (часть 2)	Практика: продолжение контрольного матча, фиксация результатов, судейство	Результаты, техника, качество судейства

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
60	Судейская практика: итоговый протокол и разбор	Практика: итоговый протокол контрольного матча, разбор ключевых эпизодов, подведение итогов	Точность фиксации, самостоятельность, качество анализа
61	ОФП: финальные тесты и рефлексия	Практика: финальные тесты, рефлексивные карточки (сильные стороны, зоны роста), обсуждение планов на будущее	Динамика, рефлексия, удовлетворённость
62	СФП: финальные тесты и рефлексия	Практика: финальные тесты СФП, рефлексивные карточки, обсуждение прогресса	Динамика, рефлексия, удовлетворённость
63	Техника: финальная оценка и рефлексия	Практика: финальная оценка техники по чек-листам, рефлексивные карточки, индивидуальные рекомендации	Стабильность, зоны роста, план индивидуальной работы
64	Учебные соревнования: итоговый мини-турнир	Практика: итоговый мини-турнир, ротация ролей, финальный разбор, награждение	Оценка по чек-листу, активность, дисциплина, командный дух
65	Судейская практика: итоговые задания и рефлексия	Практика: итоговые задания на судейство, рефлексивные карточки (качество судейства, зоны роста)	Самостоятельность, точность, рефлексия
66	ОФП: поддерживающие и восстановительные упражнения	Практика: растяжка, ОРУ, лёгкий бег, дыхательные упражнения	Самочувствие, выполнение комплекса
67	СФП: координация и баланс (итоговые задания)	Практика: координационная лестница, баланс, челнок низкой интенсивности	Стабильность, техника
68	Техника: итоговые контрольные задания	Практика: итоговые задания по ключевым элементам, фиксация результатов	Время/результат, техника, динамика
69	Учебные соревнования: заключительные игры	Практика: заключительные игры по выбранным форматам, хронометраж, протокол	Результаты, техника, дисциплина

№ урока	Тема занятия	Содержание (теория / практика)	Форма контроля
70	Судейская практика: заключительный разбор и протокол	Практика: заключительный разбор эпизодов, ведение протокола, подведение итогов года	Точность фиксации, самостоятельность, качество анализа
71	Итоговая аттестация: техника и нормативы	Практика: итоговая аттестация по ОФП и технике, фиксация результатов, сравнение с началом года	Итоговая оценка, динамика, соответствие нормативам
72	Итоговая аттестация: тактические умения и взаимодействие	Практика: игровые задания на тактику и взаимодействие, разбор по чек-листам, фиксация эффективности	Эффективность тактических действий, командная работа, динамика
73	Итоговая аттестация: судейская практика	Практика: выполнение обязанностей судьи (ведение счёта, фиксация нарушений, протокол), разбор эпизодов	Качество судейства, самостоятельность, точность трактовки
74	Итоговая рефлексия и самопрезентация	Практика: самопрезентация «Мой прогресс за год» (динамика результатов, сильные стороны, зоны роста), коллективный разбор, вручение сертификатов	Рефлексия, удовлетворённость, мотивация на продолжение занятий
75	Резерв: отработка сложных элементов	Практика: индивидуальная и групповая отработка наиболее сложных элементов (нападающий удар, блок, приём подачи), работа по чек-листам	Снижение ошибок, стабильность, динамика
76	Резерв: учебные игры с заданиями	Практика: игры 3×3 и 4×4 с заданиями, контроль техники и тактики, разбор эпизодов	Выполнение заданий, техника, взаимодействие
77	Резерв: судейская практика и протокол	Практика: судейство учебных игр, ведение протоколов, разбор ситуаций	Точность фиксации, самостоятельность, корректность трактовки
78	Резерв: итоговые тесты и рефлексия	Практика: итоговые тесты, рефлексивные карточки, подведение итогов, рекомендации на будущее	Итоговая динамика, рефлексия, мотивация