

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Администрации городского округа Самара

МБОУ «Школа № 161» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей ОБЗР и
физкультуры

Лачугина Т.М.

Протокол №1
от 28.08.2026г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

Земцова С.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Школа
№161» г.о. Самара

Кочерова Н.К.

Приказ № 150-увр
от 01.09.2026г



C=RU, O=МБОУ СОШ № 161 г.о.
Самара, CN=Кочерова Н_К_,
E=samschool161@mail.ru

2026-10-13 11:34:01

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«Волейбол»

для обучающихся 5-9 классов

Самара, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел 1. Пояснительная записка
2. Раздел 2. Содержание программы: учебный (тематический) план, содержание учебного (тематического) плана.....
3. Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....
4. Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Рабочая программа к курсу «Волейбол» составлена и разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта .

Государственные нормативные документы определяющие и регламентирующие образовательный процесс данной программы

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года

Приказ Минобрнауки от 05.08.2020 № 882/391 Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (с изменениями и дополнениями)

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» -

Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»

3. Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2013-2020 годы»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242) –

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект)

Направленность и уровень программы : направленность программы-спортивная.

Актуальность программы. Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.). Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

На решение каких современных проблем и тенденций развития дополнительного образования направлена программа

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

Новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности данной программы

Программа содержит доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по волейболу и в самостоятельных занятиях.

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования. Программа рассчитана на 1 час в неделю.

Востребованность программы

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.

Место курса в учебном плане

Программа данного курса представляет систему занятий для учащихся 15-18 лет и рассчитана один год обучения: *1 час в неделю, 34 учебных недели*

Группа/категория учащихся, для которой программа актуальна:
программа ориентирована на учащихся 15- 18 лет

Отличительными особенностями являются:

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

Основными задачами программы являются:

-укрепить здоровье учащихся ;

- содействовать правильному физическому развитию;

-приобрести необходимые теоретические знания;

-овладеть основными приемами техники и тактики игры;

сформировать такие качества личности как воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников соревнованиям по волейболу;

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в по волейболу являются: пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;

популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
 формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
 обучение технике и тактике игры в волейбол;
 развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); формирование у учащихся необходимых теоретических знаний; воспитание моральных и волевых качеств.

Ожидаемые результаты:

личностные	метапредметные	Предметные
В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Учащиеся смогут овладеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий по волейболу, их планирования и содержательного наполнения; 2. Смогут владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола и оздоровительной физической культуры, активное их	освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные) Ребята научатся самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; 2. Научатся самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать	Научатся отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; 2. Научатся составлять планы занятий с

использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности; 3. Смогут овладеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой	наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; 3. Научатся 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; 4. Научатся оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	использованием физических упражнений разной нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; 3. Научатся проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения, регулировать величину физической нагрузки.
---	---	--

В результате изучения программы «Волейбол» курса на занятиях учащиеся должны знать:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий волей-

болом; 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;

уметь 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.

Физическая подготовка в волейболе направлена на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей систем организма, несущих основную нагрузку в игре.

Физическая подготовка является важным условием успешного освоения технических приёмов и тактических действий, а также надёжности игровых действий волейболистов в процессе соревновательной деятельности. Она является как бы фундаментом, основной базой, на которой формируется мастерство волейболиста. Эффективность физической подготовки зависит от правильного выбора средств (общеразвивающих и специально подготовительных упражнений), которые характеризуются определённым тренировочным эффектом и позволяют целенаправленно воздействовать на развитие физических способностей, специфических для волейбола

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

.

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 1 час 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.

Основные формы работы

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:

1. в целом;
2. по частям.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В связи с тем что учащиеся

не всегда с удовольствием выполняют некоторые учебные задания, связанные с многократным повторением однообразных двигательных действий, целесообразно организовать их выполнение в игровой и соревновательной форме (подвижные игры, эстафеты, игровые задания, соревнования — кто лучше, точнее, быстрее). Занятие рекомендуется заканчивать двусторонней учебно-тренировочной игрой.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: УЧЕБНЫЙ (тематический) ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (тематического) ПЛАНА

Содержание программы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Учебно-тематический план 15 -18 лет

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний»	10	2	8	Зачет
2	Общая и специальная физическая подготовка»	10	1	9	Сдача нормативов
3	«Техника и тактика игры»	14	1	13	Соревнования
ВСЕГО				34	

Календарно- тематическое планирование 15 – 18 лет

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Перемещения в стойке приставными шагами: правым ,левым боком, лицом вперёд	1

	Передача мяча над собой в 3 м от сетки. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче) Прыжковые упражнения со скакалкой Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах. Игры и эстафеты с прыжками. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.	
2	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания	1

	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд. 2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя. 3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
3	подготовительная часть занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание	1

	пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования). Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении) Передача мяча над собой в 3 м от сетки. Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.	
4	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в	1

	лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку). Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
5	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.	1

	2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыханияПередача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
6	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыханияНижняя прямая Передача мяча над собой в 3 м от сетки.	1

	Прыжки через скакалку на двух ногах в быстром темпе 1—3 мин. Прыжки толчком одной и двумя ногами влево-вправо через 4—5 скамеек (установленных без промежутков по длине): на месте (1 мин); с продвижением вперёд. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
7	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Верхняя прямая Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.	1

	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке	
8	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Прямой нападающий удар(по ходу) 2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя. 3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг)	1

	из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. Прыжки вверх из глубокого приседа (спина прямая): шаг — присед — прыжок. Выпрыгивания волейболистов из полуприседа и глубокого приседа после одного приставного шага (имитация блокирования).	
9	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку поочерёдно на одной и двух ногах. Нападающий удар с переводом вправо (влево)	1

10	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Приём мяча снизу двумя руками 1. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу. 2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений. 3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх	1
11	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с	1

	большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Приём мяча сверху двумя руками Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
12	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».	1

	3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Приём мяча, отражённого сеткой¹. Прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками. Прыжки выполняются толчком двух ног, приземление — на упругую стопу. 2. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук. Упражнение выполняется сериями по 10—15 повторений. 3. Прыжки с места вперёд толчком двух ног с последующим быстрым отталкиванием вверх	
13	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Одиночное блокирование	1

	2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя. 3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
14	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».	1

	3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Групповое блокирование (вдвоём, втроём) Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке	
15	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Прыжковые упражнения со скакалкой Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. Страховка при блокировании	1
16	Примерное содержание подготовительной части занятия:	1

	1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
17	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.	1

	2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. Приём мяча снизу двумя руками	
18	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Приём мяча сверху двумя руками <i>Групповые действия.</i> Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче	1

19	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Приём мяча, отражённого сеткой 2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя. 3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук.	1
----	--	---

20	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Групповые тактические действия в нападении и защите Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	1
21	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения	1

	кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Командные тактические действия в нападении и защите	
22	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку). Двусторонняя учебная игра	1

23	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1
24	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.	1

	2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания 2. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками: а) стоя на одном колене; б) стоя на коленях; в) сидя. 3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке. 4. Спрыгивание с повышенной опоры (30—50 см) с набивным мячом в руках с последующим прыжком вверх и выполнением броска набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с сильным завершающим движением кистями рук. Игры, развивающие физические способности	
25	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой».	1

	3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыханияПримерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыханияГрупповые тактические действия в нападении и защите	
26	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.	1

	2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Командные тактические действия в нападении и защите Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	
27	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Прыжковые упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку поочередно на одной и двух ногах. Двусторонняя учебная игра	1

28	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1.
29	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе.	1

	2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Игры, развивающие физические способности Прыжки через скамейки с продвижением вперёд на обеих ногах.	
30	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Групповые тактические действия в нападении и защите Стойка ноги врозь на двух параллельных скамейках, в руках гиря 8—16 кг (или диск от штанги 5—10 кг). Многократные выпрыгивания из	1

	глубокого приседа вверх толчком двух ног и приземлением на скамейки	
31	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке Командные тактические действия в нападении и защите	1
32	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжимание и разжимание	1

	пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	
33	Примерное содержание подготовительной части занятия: 1. Ходьба в колонне по одному: обычная в сочетании с выполнением упражнений для рук (круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой, сжатие и разжимание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями); на носках; на внешней и внутренней стороне стоп; в полуприседе; приседе. 2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд; приставными шагами левым и правым боком вперёд; спиной вперёд; «змейкой». 3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания Судейство игры в волейбол	1

34	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Подвижные игры с быстрым реагированием на движущийся объект или предмет: «Салки», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перехвати мяч», «В одно касание»	1
----	--	---

РАЗДЕЛ III

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В заключительной части каждого занятия по программе подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочёты, дают задание для самостоятельной работы.

РАЗДЕЛ IV. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-технические условия: - обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу, пополнение материальной базы волейбольными мячами, сеткой и др. инвентарём. Для проведения занятий волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. Сетка волейбольная - 2 штуки. 2. Стойки волейбольные - 2 штуки. 3. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов. 4. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки 5. Гимнастические маты - 3 штуки. 6. Скакалки - 15 штук. 7. Мячи волейбольные – 2 штуки.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18_9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку.

Средняя линия разделяет её на две равные половины (9_9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. На каждой половине площадки в 3 м от средней линии нанесена линия нападения (её ширина входит в размеры передней зоны) и продолжена за боковыми линиями дополнительными прерывистыми линиями — пятью короткими 15-сантиметровыми линиями шириной 5 см, нанесёнными через 20 см.

Мяч. Имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным

1. Внеурочная деятельность учащихся: «Волейбол»; Москва: «Просвещение» 2012г.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.о. САМАРА
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 161 имени Героев Советского Союза, выпускников
Куйбышевского военно-пехотного училища № 1» городского округа Самара

Принята на заседании

Педагогического совета

Протокол №1 от 22.12. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель МБОУ «Школа № 161» г.о. Самара Н.К. Кочерова

Приказ от 22.12.2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«ВОЛЕЙБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 15- 18 лет

Срок реализации программы 1 год

Разработчик программы: Дмитриев Никита Романович , учитель
физкультура

Самара 2025