

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИНЯТО:

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 5
г.о. Мариуполь»
И.В. Фомичёва
Приказ №174 от 28.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9607206)

**«Волейбол»
для обучающихся 10-11 классов**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4E7B6FA10D8DA7D1EC4D96AA448B4886
Владелец: ФОМИЧЁВА ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА
Действителен: с 07.08.2024 до 31.10.2025

г.о. Мариуполь 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 10-11 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ «СШ № 5» г.о. Мариуроль, программы воспитания ГБОУ «СШ № 5» г.о. Мариуполь. 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.

Устав ГБОУ «СШ № 5 Г.О. МАРИУПОЛЬ» (новая редакция), утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 1 июля 2024 г. № 969;

– Учебный план среднего общего образования ГБОУ «СШ № 5 Г.О. МАРИУПОЛЬ» на 2025-2026 учебный год.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Волейбол»

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. Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Место курса «Волейбол» в учебном плане Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 10-11 классов, рассчитана на 34 часа в 10 и 34 часа в 11 классах (1 час в неделю, 34 учебных недели в году).

2. Содержание курса «Волейбол» В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта. В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества. В разделе

«специальной подготовки» представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного и областного уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; - умение контролировать психическое состояние.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты: -активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты: -характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; -организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; -анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; -оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; -управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; -изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; -измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; -представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -оказание

посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; -организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; -бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; -организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; -характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; -объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; -подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения.	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.	беседы, видео лекции	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Техника перемещений	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Технические занятия с мячом	11	Различные виды	Практические	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

			подач и приёмов.	занятия	
4	Командные технические действия.	14	Блокировка ударов, страховка, технические действия в защите, в нападении.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Совершенствование техники	6	Совершенствование подач, приемов, ударов.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теоретические сведения	2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.	Беседы, видео лекции.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Техника перемещений	1	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Эстафеты.	Практические занятия	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Технические занятия с мячом	11	Различные виды приемов и подач	практические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

4	Командные технические действия	14	Блокировка ударов, страховка, технические действия в защите, в нападении.	Практические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Совершенствование техники	6	Совершенствование подач, приемов, ударов.	Практические занятия.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Нижняя прямая. Подачи наточность. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

8	Верхняя прямая. Подачи наточность. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад(короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Приём мяча, отражённного сеткой Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

20	Техника передачи в прыжке: двумя с поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Передача мяча сверху двумя руками	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.				
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по волейболу. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, прыжки). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку) Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Нижняя прямая.Подачи наточность. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Верхняя прямая.Подачи наточность.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Учебная игра с заданиями.				
9	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Техника передачи двумя сверху над собой, назад(короткие, средние, длинные). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Приём мяча сверху двумя руками. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Приём мяча, отражённого сеткой Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Одиночное блокирование Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Страховка при блокировании. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Индивидуальные тактические действия в нападении защите Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Техника передачи в прыжке: двумя с	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	поворотом, без поворота одной рукой. Техника передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). Учебная игра с заданиями.Судейство.				
21	Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Страховка блокирующих. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Индивидуальные тактические действия при приеме нападающих ударов. Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Тактика вторых передач и нападающих ударов из зоны № 3 (перевод влево, вправо). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Прямой нападающий удар(по ходу). Учебная игра с заданиями.Судейство.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении).	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	Учебная игра с заданиями.				
30	Совершенствование техники откидки. Взаимодействие в нападении с первой передачи и откидки. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Нападающий удар задней линии. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Нападающий удар с переводом вправо (влево). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Одиночное блокирование Передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх (вопорном положении). Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Совершенствование технических приемов игры. Учебная игра с заданиями.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

