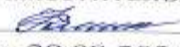


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Переваловская средняя общеобразовательная школа  
Тюменского муниципального округа

Рассмотрено на заседании ШМО  
классных руководителей

 И.В. Шумилова  
Протокол от 28.08.2026 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 Н.В. Фомина  
от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ

  А.Н. Непряхина  
Приказ МЗ/ОД от 28.08.2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОЛЕЙБОЛ»**

**УЧЕБНЫЙ ГОД: 2026-2027**

**ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ**

**ВОЗРАСТ, КЛАСС: 15-16 лет, 9 КЛАССЫ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34**

**УЧИТЕЛЬ: ГОНЧАРОВ Н.П.**

- 1. СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ЕЕ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**
- 2. Правила игры в волейбол.** Организация и судейство соревнований по волейболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.
- 3. Освоение техникой передвижений**
4. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т. д.)
- 5. Освоение техники приемов и передач мяча**
6. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку с переходом в конец противоположной колонны.
7. Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к цели. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,4.
- 8. Освоение техники подачи мяча и приема подач.**
9. Верхняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Верхняя прямая подача на количество попаданий на противоположную площадку. Прием подачи через сетку.
10. Верхняя прямая подача на количество попаданий, указанным зонам.
11. Верхняя прямая подача в прыжке.
12. Прием подачи в зону 3.
- 13. Освоение техники прямого нападающего удара**
14. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачи мяча игроком из зоны 3.
15. Нападающий удар с разбега из зоны 6 с передачи мяча из зоны 2, 4.
16. Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- 17. Овладение техникой защитных действий**
18. Блокирование нападающего удара (индивидуальное и групповое). Страховка.
- 19. Овладение тактикой игры в нападении.**
20. Выполнение подач в определенные зоны. Групповые действия – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, а игрока зоны 3 с игроком зоны 2 и 4. Командные тактические действия через игрока передней линии без изменения позиций игроков.
21. Командные тактические действия через игрока передней линии с изменением позиций игроков.
- 22. Овладение тактикой игры в защите**
23. Выбор способа приема мяча. Взаимодействие игроков задней линии с игроками передней линии. Система игры в защите «углом вперед».

24.Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.

25.**Учебная игра в волейбол с заданиями.** Учебно-тренировочная игра. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ.

26.Овладение организаторскими способностями

27.Организация и судейство учебно-тренировочных игр, соревнований между классами. Проведение разминки тренировочных занятий.

**28.Занятия проводятся в спортивном зале.**

29.Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## **2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ», 9 КЛАСС**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает: потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

положительное отношение к систематическим занятиям волейболом; понимание роли волейбола в укреплении здоровья.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Учащиеся научатся:**

Рассказывать об истории развития волейбола в России;

Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма  
Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.  
Играть в волейбол по упрощенным правилам.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

#### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №     | Тема занятия                                                                            | Кол-во часов |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1     | Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.             | 1            |
| 2     | Перемещения лицом вперёд и спиной: правым, левым боком, лицом вперёд.                   | 1            |
| 3     | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)                 | 1            |
| 4     | Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.                            | 1            |
| 5-6   | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).          | 2            |
| 7-8   | Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.                                | 2            |
| 9     | Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.                                  | 1            |
| 10    | Совершенствование верхней прямой подачи.                                                | 1            |
| 11-12 | Двусторонняя учебная игра.                                                              | 2            |
| 13    | Развитие физических качеств.                                                            | 1            |
| 14    | Закрепление прямого нападающего удара.                                                  | 1            |
| 15-16 | Приём мяча снизу двумя руками.                                                          | 2            |
| 17    | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 1            |

|       |                                                                      |   |
|-------|----------------------------------------------------------------------|---|
| 18    | Приём мяча сверху двумя руками.                                      | 1 |
| 19    | Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.                         | 1 |
| 20-21 | Игры, развивающие физические способности.                            | 2 |
| 22-23 | Совершенствование одиночного блокирования.                           | 2 |
| 24-25 | Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).                | 2 |
| 26-27 | Совершенствование страховки при блокировании.                        | 2 |
| 28-29 | Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. | 1 |
| 30-31 | Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.      | 2 |
| 32-33 | Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.      | 2 |
| 34    | Судейство учебной игры в волейбол.                                   | 1 |

