

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол от 22.06.2026 №5
Руководитель: _____/Гончарова С.М./

Согласовано.
Методист: _____/Алексеева С.С./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Волейбол»
основного общего образования
для 5 – 9 классов**

Составитель: Гончарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» основного общего образования для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС ООО ((приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 287 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 18.06.2025 №467)), с учетом федеральной образовательной программы основного общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 10.11.2025 №808)), на основе методических рекомендации по планированию и организации внеурочных и самостоятельных занятий волейболом (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2017).

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов, из расчета 1 час в неделю.

Рабочая программа составлена для учащихся 5 -9 классов.

Направление внеурочной деятельности: внеурочная деятельность, организованная с целью удовлетворения различных интересов обучающихся, потребностей в физическом развитии и совершенствовании

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

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. 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.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цели рабочей программы:

- ✓ укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- ✓ воспитание личностных качеств;
- ✓ освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи:

- ✓ пропагандировать здоровый образ жизни;
- ✓ укреплять здоровье учащихся;
- ✓ содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся;
- ✓ популяризировать волейбол как вид спорта и активного отдыха;
- ✓ формировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- ✓ обучать технике и тактике игры в волейбол;
- ✓ развивать физические способности (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- ✓ формировать у учащихся необходимые теоретические знания;
- ✓ воспитывать моральные и волевые качества.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной (сентябрь, май) площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности, прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы занятия	Форма проведения занятий	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	<i>Однонаправленные занятия:</i> посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому. <i>Комбинированные занятия:</i> включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. <i>Целостно-игровые занятия:</i> построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил. <i>Контрольные занятия:</i> Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся	Овладеть основными приемами игры в волейбол, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися; побуждать обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правилами общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на занятии социально значимой информации; привлекать внимание обучающихся к ведению здорового образа жизни. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.				
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.				
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.				
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.				
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.				
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.				
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.				
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.				
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.				
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.				
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.				
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.				
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.				
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.				
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.				
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.				
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.				
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.				
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.				
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.				
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.				
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.				
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.				
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.				
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.				
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.				
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.				
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.				
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.				
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при				

	приеме подачи. Учебная игра.				
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.				
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передачи. Учебная игра.				
34	Система игры в защите. Соревнования между командами.				