

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сонская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО  Потапова С.А. <u>С.А.Потапов</u>  Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2025 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР  Ауэр Т.В. <u>Т.В.Ауэр</u>  « <u>29</u> » <u>08</u> 2025 г.	Утверждено Директор МБОУ «Сонская сош»  Дубинина А.Ш. <u>А.Ш.Дубинина</u>  Приказ № <u>65/1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2025 г.
---	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности

Волейбол

Разработал(а): Изукова Т.С.

учитель: физической  
культуры

С.Сонское, 2025

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5—9 классов. Актуальность реализации программы. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся 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 и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстременяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### **Цель программы:**

Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники игры в волейбол.

### **Задачи:**

Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Обучать технике и тактике игры в волейбол.

Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).

### **Место курса внеурочной деятельности :**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, по 1 часу 1 раз в неделю.

### **Взаимосвязь с программой воспитания:**

В основе программы курса внеурочной деятельности «Волейбол» лежат спортивно-оздоровительные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами на уровне основного общего образования:

Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения.

Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и

природным условиям, стрессовым ситуациям.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности:**

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

#### **Личностные результаты:**

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

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

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

восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

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

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:**

##### **Универсальные познавательные 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 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;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Универсальные коммуникативные действия:**

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, 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.

**Универсальные учебные регулятивные действия:**

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.

**Содержание курса внеурочной деятельности на 5-9 класс:**

Разучивание стойки игрока (исходные положения). Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений.

Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).

Разучивание верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Разучивание передачи снизу двумя руками над собой. Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Разучивание нижней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2	Верхняя передача	6	9/
3	Нижняя передача	6	
4	Приём мяча	4	
5	Подвижные игры и эстафеты	9	
6	Физическая подготовка в процессе занятия		
	Итого	34	

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	История волейбола.	1		
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Перемещение в стойке.	1		
3.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1		
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	1		
5.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперёд.	1		
6.	Двусторонняя учебная игра.	1		
7.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки).	1		
8.	Разучивание сочетания способов перемещений, передача мяча на месте.	1		
9.	Разучивание сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	1		
10.	Эстафеты с различными способами перемещений.	1		
11.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1		
12.	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление	1		
13.	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1		
14.	Игры, развивающие физические способности.	1		
15.	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1		

16.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	1		
17.	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление	1		
18.	Разучивание нижней прямой подачи.	1		
19.	Разучивание нижней прямой подачи. Закрепление	1		
20.	Двусторонняя учебная игра.	1		
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.	1		
22.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1		
23.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	1		
24.	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками. Закрепление	1		
25.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		
26.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	1		
27.	Разучивание приём мяча сверху двумя руками. Закрепление	1		
28.	Игры, развивающие физические способности: Пионербол	1		
29.	Игры, развивающие физические способности: веселая эстафета	1		
30.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении.	1		
31.	Разучивание индивидуальных тактических действия в защите.	1		
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Закрепление	1		
33.	Двусторонняя учебная игра.	1		
34.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265731

Владелец Дубинина Ануш Шамировна

Действителен с 17.12.2025 по 17.12.2026