

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Кондопожского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
г. Кондопоги Республики Карелия**

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СОШ №1

Макарова Н.Н.

Приказ № 149 от «01» сентября 2025 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«волейбол»

физкультурно-спортивной направленности

для обучающихся 6-11 классов

Срок реализации: 1 год

Составитель: Пугачева О.Н.,

учитель физической культуры

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-11 классов разработана, в соответствии с ФГОС ООО и ФГОС СОО.

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, 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 и баскетболе.

Спортивные игры – осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся 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.

ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 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).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

Формы организации занятий:

Однонаправленные занятия - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Виды деятельности

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 6-11 классов на 34 часа в год, по 2 часа 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 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;
 - способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному 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;
- 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

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.

Предметные результаты

К концу курса учащиеся совершенствуют технические действия в спортивной игре -волейбол, научатся взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите

Содержание курса внеурочной деятельности

Совершенствование стоек игрока. Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Игры, развивающие физические способности. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Эстафеты с различными способами перемещений. Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.

Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление верхней прямой подачи. Двусторонняя учебная игра. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление прямого нападающего удара. Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Совершенствование приём мяча сверху двумя руками. Игры, развивающие физические способности. Закрепление одиночно блокирования.

Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Учебно-тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Стойка. Перемещения в стойке	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Способы перемещения	6	
3	Передача мяча сверху двумя руками	12	
4	Нижняя передача мяча.	10	
5	Нижняя прямая подача с середины площадки	5	
6	Приём и подача мяча	13	
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия	
8	Игровые занятия	12	
	Итого	68	

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятий	Дата
1.	Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения)	
2.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
3.	Разучивание стойки игрока (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Пионербол с элементами волейбола	
5.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Пионербол с элементами волейбола	
6.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	
7.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	

8.	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	
9.	Одиночное блокирование. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	
10.	Одиночное блокирование. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
11.	Правила игры в волейбол. Игровое занятие.	

12.	Правила игры. Игровое занятие.	
13.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
14.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
15.	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Пионербол».	
16.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Пионербол».	
17.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Пионербол».	
18.	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	
19.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Пионербол».	
20.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Пионербол».	
21.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	
22.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	
23.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	
24.	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	
25.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
26.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
27.	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
28.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	
29.	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты	

30.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
31.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	
32.	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Подвижные игры.	
33.	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Игровое занятие.	
34.	Правило игры. Игровое занятие.	
35.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	

36.	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с середины площадки.	
37.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	
38.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	
39.	Общая физическая подготовка. нижней прямой подача с середины площадки.	
40.	Правила игры. Игровое занятие.	
41.	Правила игры. Игровое занятие.	
42.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
43.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
44.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
45.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой	
46.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	
48.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	
49.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	
50.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	
51.	индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Подвижные игры.	
52.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Эстафеты с элементами волейбола.	
53.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Эстафеты с элементами волейбола	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	
55.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое занятие.	
56.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

57.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
58.	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
59.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
60.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
61.	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
62.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
63.	Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
64.	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
65.	Прямой нападающий удар. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
66.	Прямой нападающий удар. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
67.	Прямой нападающий удар. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
68.	Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса Технические средства обучения.

- Спортивный зал
- Волейбольные мячи
- Волейбольная сетка
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Набивные мячи

Учебно - методическое обеспечение программы

<https://volley.ru/federation/referees/documents/ofitsialnye-pravila-voleybola-fivb-2025-2028> Официальные правила волейбола. Утверждены 39-м Конгрессом ФИВБ 2024

Чернова, Е.Д. Обучение тактическим действиям в волейболе : электрон. учеб.-метод. пособие / Е.Д. Чернова. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2017. – 1 оптический диск.

https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/2982/1/Chernova_EUMI_Z.pdf

Голомазов В.А., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. – Москва, «Физкультура и спорт», 2010

Электронные ресурсы

1. <https://vk.com/club153424433>
2. <https://nsportal.ru/>
3. <https://vk.com/volleyvfy>
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/>