

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, 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 быстременящихся 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 теоретические 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, выяснить 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 одиночного блокирования.

Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём). Закрепление страховки при блокировании. Закрепление индивидуальных тактических действий 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
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. <b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения)	
2.	<b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
3.	<b>Разучивание стойки игрока</b> (исходные положения). Общая и специальная физическая подготовка.	
4.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Пионербол с элементами волейбола	
5.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Стойка игрока</b> (исходные положения). Пионербол с элементами волейбола	
6.	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	
7.	Разучивание <b>перемещения в стойке</b> приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Пионербол с элементами волейбола	

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

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

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

36.	Игровые упражнения. Разучивание <b>нижней прямой подачи с середины площадки.</b>	
37.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямая подача с середины площадки.</b>	
38.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямая подача с середины площадки.</b>	
39.	Общая физическая подготовка. <b>нижней прямая подача с середины площадки.</b>	
40.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
41.	Правила игры. <b>Игровое занятие.</b>	
42.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
43.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
44.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
45.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача над собой</b>	
46.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	
47.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. <b>Игровое занятие</b>	
48.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	
49.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b>	
50.	<b>Нижняя передача мяча у стены, в парах.</b> Подвижные игры.	
51.	индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Подвижные игры.	
52.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Эстафеты с элементами волейбола.	
53.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. индивидуальных тактических действий в нападении, защите. Эстафеты с элементами волейбола	
54.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
55.	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Игровое занятие.</b>	
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.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
60.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
61.	<b>Приём мяча с подачи у стены.</b> 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.	<b>Подача и приём мяча</b> через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
65.	<b>Прямой нападающий удар.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	

66.	<b>Прямой нападающий удар.</b> Игры и эстафеты с элементами волейбола.	
67.	<b>Прямой нападающий удар.</b> 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](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/volleyvfv>
4. <https://resh.edu.ru/subject/9/>