

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Сортавальского муниципального района Республики Карелия  
Кааламская средняя общеобразовательная школа

Согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

«Утверждаю»  
Директор МКОУ СМО РК  
Кааламской СОШ  
Тарасенко Н.С.  
(Ф.И.О.)

Приказ № 51 ОД  
от «29» августа 2025 г.

Программа  
внеурочной деятельности  
основного общего образования  
«Волейбол»

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст: 6-9 классы  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Агеева О.С.,  
учитель физической культуры

2025 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предусматривает физкультурно-спортивное направление в работе с учащимися 5–9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

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 4 сигнала.

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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом МО от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28

декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

- Методическое письмо МО РФ № 03-296 от 12 мая 2011 года "Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования"

#### Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 6–9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность - 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

#### Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому
--------------------------	--

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Целостно-игровые занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5–9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной

#### 1. Перемещения

Стойка игрока (исходные положения)

Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### 2. 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 пара

#### 3. Подачи мяча

Нижняя прямая

Верхняя прямая

Подача в прыжке

#### 4. Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу)

Нападающий удар с переводом вправо (влево)

#### 5. Приём мяча

Приём снизу двумя руками

Приём сверху двумя руками  
Приём мяча, отражённого сеткой

#### **6. Блокирование атакующих ударов**

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

#### **7. Тактические игры**

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

#### **8. Подвижные игры и эстафеты**

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

#### **9. Физическая подготовка**

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

#### **10. Судейская практика**

Судейство учебной игры в волейбол

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО КУРСА**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

*определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

*проговаривать* последовательность действий;

уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные УУД:*

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать*:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь*:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своём здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;  
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;  
отвечать за свои поступки;  
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;  
правила безопасного поведения во время занятий волейболом;  
названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;  
наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;  
упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);  
контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;  
основное содержание правил соревнований по волейболу;  
жесты волейбольного судьи;  
игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;  
выполнять технические приёмы и тактические действия;  
контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;  
играть в волейбол с соблюдением основных правил;  
демонстрировать жесты волейбольного судьи;  
проводить судейство по волейболу.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)
2	Стойка игрока (исходные положения)
3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд

5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд
7	Игровое занятие
8	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)
10	Эстафеты с различными способами перемещений
11	Разучивание верхней передачи мяча над собой
12	Верхняя передача мяча над собой
13	Верхняя передача мяча над собой
14	Игровое занятие
15	Разучивание верхней передачи мяча у стены
16	Верхняя передача мяча в парах
17	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку
18	Игровое занятие
19	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки
20	Верхняя прямая подача с середины площадки
21	Верхняя прямая подача с середины площадки
22	Верхняя прямая подача с середины площадки
23	Игровое занятие
24	Нижняя передача над собой
25	Нижняя передача над собой
26	Нижняя передача над собой
27	Игровое занятие
28	Нижняя передача мяча у стены, в парах
29	Нижняя передача мяча у стены, в парах
30	Нижняя передача мяча у стены, в парах
31	Игровое занятие
32	Приём мяча с подачи у стены
33	Подача и приём мяча в парах
34	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки

Электронные образовательные ресурсы:  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/>

<http://festival.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/>