Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы им.Героя Советского Союза Елисова Павла Александровича муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

«ПРОВЕРЕНО **на заседании ШМО»** **Рекомендуется к утверждению** **Протокол № 1** **от 10 августа 2026 г.** **Председать ШМО:** **Негодяева Г.М.**	**«ПРОВЕРЕНО»** **заместитель директора по ВР:** **Ковригина Н.Ю.** **10 августа 2026 г.**	**«УТВЕРЖДЕНО»** **Приказ № 333** **от 10 августа 2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Волейбол»

Направление: ВД по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации и профориентации

Класс: 6-8 классы

Составители: Мячин В.А.

Срок реализации: 1 год

Подписан цифровой подписью: da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
DN: CN=da829439-b31c-4666-80f2-eee513e2a9f5
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2026.09.19 20:31:25+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2025.1.0

с. Кинель-Черкассы 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции волейбола составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2022, в соответствии с ФГОС ООО, ФГОС СОО. В системе физического воспитания в нашей стране особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся направления) составлена в соответствии со стандартами ФГОС.

Дополнительная образовательная программа относится к спортивно-оздоровительному направлению и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основной школы (6-8 кл.).

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. 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 совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Рабочая программа внеурочной деятельности по обеспечению безопасности жизни и здоровья обучающихся «Волейбол» для обучающихся 6-8 классов разработана на основе:

требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования. действующих

образовательных программ по физической культуре для образовательных учреждений. основной классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью,** которой способствовать всестороннему физическому развитию; способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

-способствует всестороннему физическому развитию;

-способствует вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья. Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры волейбол. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе **«Специальной подготовки»** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе **«Примерные показатели двигательной подготовленности»** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

-контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.

-нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с обучающимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке. Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения. Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки. По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % обучающихся, занимающихся по данной программе; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Программа «ОФП с элементами волейбола» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возраст детей; половые и индивидуальные особенности детей; принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач; принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей; принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Личностные и метапредметные результаты

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

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять
- утреннюю зарядку;

-умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия
- спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.). Место программы в учебном плане.

Программа соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта ФГОС ООО, ФГОС СОО и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности

учащихся 6-8 класса. Рассчитана на 34 учебных часа. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Периодичность - два часа в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей –обучающиеся 6-8 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная. Количество обучающихся – 25 человек.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Основное содержание курса
Примерное распределение учебного материала по волейболу во внеурочной деятельности обучающихся.

1. Основы знаний (теоретическая часть):
2. Основы истории развития волейбола в России;
3. Сведения о строении и функциях организма человека;
4. Правила игры в волейбол (пионербол);
5. Места занятий, инвентарь.
6. Общефизическая подготовка (практическая часть):
7. Строевыеупражнения;
8. Гимнастические упражнения;
9. Легкоатлетические упражнения;
10. Подвижные и спортивные игры.
11. Специальная физическая подготовка (практическая часть):
12. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
13. Подвижные игры;
14. Упражнения для развития прыгучести;
15. Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;
16. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;
17. Техника нападения (практическая часть):
18. Перемещения и стойки;
19Действия с мячом. Передачи мяча;
20. Техника защиты:
21. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.
22. Тактическая подготовка. Тактика нападения:
23. Индивидуальные действия
24. Командные действия
25. Тактика защиты:
26. Индивидуальные действия

27. Командные действия
28. Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
29. Правила соревнований
практическая часть:
30. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
31. Учебно-тренировочные игры
32. Физическая подготовленность
33. Стойки и перемещения.
34. Перемещения приставными шагами лицом вперёд, правым, левым боком вперёд и спиной вперёд.

Тематическое планирование

Наименование разделов и тем программы	**Характеристика основных видов деятельности ученика**
1. Техника и обучение техническим приёмам игр. 2. Обучение стойке волейболиста и технике перемещений приставными шагами - двойным шагом- прыжками вперёд-назад двойным шагом - спиной вперёд скачками вперёд - по сигналу в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
3. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте. 4. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. 5. Передачи мяча имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. 6. Передача мяча после подбрасывания передачи мяча в парах после набрасывания партнёром	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.
7. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения передачи над собой и партнёру передачи осле варьирования расстояния и траектории передачи мяча в тройках 8. Подвижные игры с верхней передачей	Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу.
мяча. «Эстафеты у стены» «Мяч в воздухе»	

«Мяч над сеткой» «Вызов номеров» 9. Обучение нижней прямой подаче: имитация -подачи в парах -подачи через сетку -подачи по зонам -подачи на точность - последовательно в зоны ,6,5,4,2 - на партнёра, располагающегося в различных точках площадки - между двух партнёров, стоящих рядом большое количество подач на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга. 10. Обучение приёму мяча снизу двумя руками	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
11. Правильно работать ногами. Работать в паре. Подбивание мяча с продвижением 1) приём мяча наброшенного партнёром - в парах 2) приём мяча после отскока от пола 3) приём мяча после набрасывания через сетку.	Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
12. Верхняя прямая подача: имитация подачи мяч - подачи в стену - подачи в парах подачи через сетку - подачу в правую и левую половину на точность.	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и передавать мяч сверху через большого разбега. Научится удару по мячу.
передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону. - блокирование после набрасывания над сеткой - то же но набрасывание правее, левее блокирующего – блокирование нападающего удара выполненного из разных зон.	Передавать и перебивать мяч Противодействовать нападающему удару блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока.

Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Стойка игрока (исходные положения)	1
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	1
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1
5	Передачи мяча	1
6	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	1
7	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	1
8	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1
9	Передача мяча снизу двумя руками над собой	1
10	Передача мяча снизу двумя руками в парах	1
11	Подачи мяча	1
12	Нижняя прямая	1
13	Верхняя прямая	1
14	Подача в прыжке	1
15	Атакующие удары (нападающий удар)	1
16	Прямой нападающий удар (по ходу)	1
17	Нападающий удар с переводом вправо (влево) Прием мяча	1

18	Прием мяча снизу двумя руками	1
19	Прием мяча сверху двумя руками	1
20	Прием мяча, отраженного сеткой	1
21	Блокирование атакующих ударов	1
22	Одиночное блокирование	1
23	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	1
24	Страховка при блокировании	1
25	Тактические игры	1
26	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	1
27	Групповые тактические действия в нападении, защите	1
28	Командные тактические действия в нападении, защите	1
29	Двухсторонняя учебная игра	1
30	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	1
31	Игры развивающие физические способности	1
32	Физическая подготовка	1
33	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	1
34	Судейская практика	0,5
35	Судейство учебной игры в волейбол	0,5
36	**Итог**	34

Предполагаемые результаты освоения курса «ОФП с элементами волейбола».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития волейбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.

Играть в волейбол по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получат возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Список литературы: «Внеурочная деятельность обучающихся Волейбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Редактор М.В.Маслов, издательство Просвещение 2022

Для педагога:

Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2020.

Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2020.

Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2021,Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе.

Москва. «Физкультура и спорт» 2021.

Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2022.

Журнал «Физкультура в школе» №3. 2022
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2022

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

.Спортивный зал площадью
. Уличная спортивная площадка.
. Волейбольные сетки
. Волейбольные мячи
. Сетка для переноса мячей
. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, учебники по физической культуре.