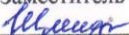


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

633623, Новосибирская область, Сузунский район, р.п. Сузун
ул. Ленина, 14, т. 8 (246) 2-22-24, E – mail s_1_suz@edu54.ru

Рассмотрено и принято
протокол заседания
ШМО от 31.08.2026 №1

Согласовано
Заместитель директора по ВР
 Е.А.Шмидт
«31» августа 2026г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Волейбол»**

Спортивно-оздоровительное направление
5-6 классы

Составитель
Баталова Наталья Витальевна

Сузун 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (ФОП ООО);
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (в составе ФОП ООО);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);
- МР 2.4.0331-23 «Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки...» (утв. 10.11.2023);
- Федеральная рабочая программа воспитания (включенная обязательной частью в ФОП ООО).

Программа направлена на реализацию целевых ориентиров, заданных Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), обеспечивая единство урочной, внеурочной и воспитательной деятельности.

Связь с Федеральной рабочей программой воспитания. Курс внеурочной деятельности «Волейбол» является практическим инструментом реализации модуля «Внеурочная деятельность» Федеральной рабочей программы воспитания. Программа напрямую способствует достижению воспитательных целей по следующим направлениям:

Направление воспитания	Механизм реализации через курс «Волейбол»
-----------------------------------	--

Патриотическое воспитание	Изучение истории волейбола, вклада советских и российских спортсменов (включая олимпийские победы сборной СССР/России) в развитие мирового спорта. Участие в соревнованиях под эгидой Всероссийской федерации волейбола формирует чувство сопричастности к спортивным традициям страны.
Социальное и духовно-нравственное воспитание	Командная игра требует умения договариваться, распределять роли, брать на себя ответственность за общий результат. Взаимовыручка при страховке партнера, уважение к сопернику и соблюдение правил честной игры (<i>Fair Play</i>) формируют навыки конструктивного социального взаимодействия и эмпатию.
Эстетическое воспитание	Формирование культуры спортивного стиля одежды, эстетика движений (прыжок, передача в падении), понимание красоты тактического рисунка розыгрыша и слаженности командных действий.
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Курс обеспечивает создание условий для регулярных занятий спортом, развивает культуру безопасного поведения (инструктажи по ТБ, профилактика травм пальцев и голеностопа). Волейбол выступает средством профилактики гиподинамии, вредных привычек и асоциального поведения, готовит обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.
Трудовое воспитание	Освоение навыков судейства учебных игр, самостоятельная подготовка инвентаря и площадки к занятию, участие в организации школьных турниров, уход за спортивной формой.
Профилактика	Занятость обучающихся во второй половине

безнадзорности и правонарушений	дня, организация позитивного досуга, формирование здоровой среды общения в школьном спортивном клубе или секции.
--	--

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Курс внеурочной деятельности по волейболу доступен для освоения всем обучающимся 5-6 классов, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательной организации. Интеграция модуля по волейболу поможет обучающимся в освоении содержательных

компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения курса внеурочной деятельности по волейболу, возможно, сформировать общие представления о волейболе, навыки волейбола и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники волейбола.

2. Содержание учебного плана

В данной 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.

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 учащимися, 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 % учащихся, занимающихся по данной программе; - победы на соревнованиях районного уровня;
- 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.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Личностные результаты:

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам. 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. Сформированное положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Высокий уровень взаимоотношений в команде. Развитое чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Понимание ценности своего здоровья и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.

Понимание роль волейбола в укреплении здоровья. Умение самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Умение самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- Понимать цель выполняемых действий
- Различать подвижные и спортивные игры

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- Принимать решения связанные с игровыми действиями;
- Взаимодействовать друг с другом на площадке
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Предметные результаты:

- 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 правилам;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления 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 и т.д.).

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

4. Тематическое планирование

	№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	теория	практика	Понятийный аппарат	Характеристика деятельности обучающихся	Виды и формы контроля
	1.	Стойки и перемещения игроков	6	1	5			
1	1	Стойка игрока (исходные положения)	2	В процессе занятий	2	Волейбол, стойка	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	ответы на вопросы
2	2	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2		2	стойка волейболиста		Наблюдение, диагностический, практическая работа
3	3	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2		2	ловля, передача сверху, снизу, с отскоком об пол		Диагностический, практическая работа
	2	Передачи мяча	14	2	13			
4, 5	1, 2	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении)	3	В процессе занятий		передача двумя руками сверху, снизу, хлопки, приседы, прыжки	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Диагностический, практическая работа, наблюдение, анализ
5,6	2, 3	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку)	3					Диагностический, практическая работа

7	4	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	2				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Диагностический, практическая работа
8,9	5,6	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3			передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи	техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Правильно передают мяч. Передают мяч сверху	Диагностический, практическая работа
9,10	6,7	Передача мяча снизу двумя руками в парах	3			перемещения, передачи	через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Передают и перебивают мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передают мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке.	Диагностический, практическая работа
	3	Подачи мяча	10	1	9			
11, 12, 13,	1, 2, 3,	Нижняя прямая	5	В процессе занятий		нижняя прямая подача траектория полета, ударное движение	Подают нижнюю и верхнюю подачу. Направляют мяч в заданную зону.	Диагностический, практическая работа
13, 14,15	3, 4, 5	Верхняя прямая	5			прямой нападающий удар, прыжок. техника отбивание мяча кулаком через сетку	Выполняют большое количество подач подряд.	Диагностический, практическая работа
	4	Атакующие удары (нападающий удар)	10	1	9			
16,17,	1, 2, 3	Прямой нападающий	5	В процессе		перемещение,	Описывают технику	Диагностический,

18		удар (по ходу)				прием, передача, нижняя подача, нападающий удар	изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	практическая работа
18, 19, 20	3,4, 5	Нападающий удар с переводом вправо (влево)	5			волейбол, упрощенные правила	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Диагностический, практическая работа
	5	Прием мяча	18	1	15			
21, 22, 23	1, 2, 3	Прием мяча снизу двумя руками	6	В процессе занятий		прием мяча снизу двумя руками	Умеют принимать мяч снизу и сверху двумя руками. Сочетают правильную работу рук и ног. Принимают мяч после перемещений. Умеют принимать мяч в паре и через сетку. Принимают мяч, отраженный сеткой.	Диагностический, практическая работа
24, 25, 26	4, 5, 6	Прием мяча сверху двумя руками	6			Прием мяча сверху двумя руками		Диагностический, практическая работа
27,28, 29	7, 8,9	Прием мяча, отраженного сеткой	6					Диагностический, практическая работа
	6	Блокирование атакующих ударов	12	1	15			
30, 31	1, 2	Одиночное блокирование	4	В процессе занятий		физические способности, технические элементы	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Диагностический, практическая работа
32, 33	3, 4	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4			техника изучаемых игровых приемов и действий	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Диагностический, практическая работа
34, 35	5, 6	Страховка при	4			овладение игрой	Взаимодействуют со	Диагностический,

		блокировании					сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	практическая работа
	7	Тактические игры	32	2	30			
36,37, 38,39, 40	1,2,3,4, 5	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	9	В процессе занятий		физические способности развитие психомоторных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Наблюдение, тестирование, опрос
40, 41, 42, 43, 44	5,6, 7, 8,9	Групповые тактические действия в нападении, защите	8			техника изучаемых игровых приемов и действий		Наблюдение, тестирование, опрос
44,45, 46, 47, 48, 49,50, 51,	9,10 11, 12,13, 14, 15,16	Двухсторонняя учебная игра	15			техника изучаемых игровых приемов и действий	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в	Анализ, опрос, практическая работа, наблюдение

							волейбол как средство активного отдыха.	
	8	Подвижные игры и эстафеты	12	2	10			
52,53,54, ,	1, 2, 3	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	6	В процессе занятий		физические способности	Умеют играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	Диагностический, тест, наблюдение, анализ
55,56, 57	4,5, 6	Игры развивающие физические способности	6			взаимодействовать в тактике игры	Используют игровые упражнения для развития физических способностей.	Диагностический, тест, наблюдение, анализ
	9	Физическая подготовка	10	1	9			
58,59, 60, 61, 62,	1, 2, 3, 4, 5	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	10	В процессе занятий		самоконтроль за физической нагрузкой	Используют игровые упражнения для развития физических способностей	тестирование
	10	Судейская практика	12	1	9			
63,64, 65, 66,67, 68	1, 2, 3, 4,5,6,	Судейство учебной игры в волейбол	12	В процессе занятий	9	судейство	Знают и объясняют правила и основы организации игры Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённым к	Ответы на вопросы, практическая работа
		Основы знаний				волейбол, упрощенные правила		Ответы на вопросы

							содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комп- лектовании команды, подготовке мест проведе- ния игры. Проводят судейство тренировочных, товарищеских игр, соревновательных игр.	
			136	13	123			

