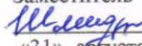


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

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
7-10 классы**

Составитель
Баталова Наталья Витальевна

Сузун 2026

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 7–10 классов составлена на основе актуальной нормативно-правовой базы Российской Федерации:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО);
- Приказа Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (ФОП СОО) — для групп 10 класса;
- Федеральной рабочей программы воспитания, являющейся обязательной частью ФОП ООО и ФОП СОО;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 (СП 2.4.3648-20);
- МР 2.4.0331-23 «Гигиена детей и подростков...» (утв. 10.11.2023).

Связь с программой воспитания Курс «Волейбол» является инструментом реализации модуля «Внеурочная деятельность» Федеральной рабочей программы воспитания. Программа напрямую работает на достижение воспитательных результатов по ключевым направлениям:

Направление воспитания	Механизм реализации через курс «Волейбол»
Патриотическое воспитание	Изучение вклада отечественных спортсменов в историю мирового волейбола. Участие во Всероссийских соревнованиях («КЭС-Баскет», школьные спортивные лиги), исполнение государственных символов перед матчами встречами.
Социальное и	Волейбол как командный вид спорта

духовно- нравственное воспитание	формирует навыки сотрудничества, взаимовыручки и ответственности за общий результат. Уважение к сопернику, судьям и правилам игры развивает нравственные нормы поведения. Реализация принципов инклюзивного взаимодействия при смешанном гендерном составе команд (актуально для 7–10 классов).
Эстетическое воспитание	Формирование эстетики спортивного движения, культуры тела, понимание гармонии тактических схем и красоты игрового момента. Соблюдение дресс-кода команды.
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	Создание условий для регулярных занятий спортом согласно модулю «Здоровьесберегающее воспитание». Развитие культуры безопасного поведения (профилактика травм голеностопа и плечевого пояса), подготовка к сдаче норм ГТО, профилактика вредных привычек.
Трудовое воспитание	Освоение навыков судейства, самостоятельная подготовка инвентаря, уход за формой, участие в ремонте площадки или разметке поля.
Профилактика бездзорности	Позитивная занятость подростков группы риска (7–9 классы наиболее уязвимы для асоциального поведения) во второй половине дня, организация досуга через деятельность школьного спортивного клуба.

«Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

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 7-10 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	2					Диагностический,

		руками, стоя спиной в направлении передачи					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Правильно передают мяч.	практическая работа
8,9	5,6	Передача мяча снизу двумя руками над собой	3			передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней прямой подачи		Диагностический, практическая работа
9,10	6,7	Передача мяча снизу двумя руками в парах	3			перемещения, передачи	Передают мяч сверху 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, 18	1, 2, 3	Прямой нападающий удар (по ходу)	5	оце сее зан		перемещение, прием, передача,	Описывают технику изучаемых игровых	Диагностический, практическая работа

						нижняя подача, нападающий удар	приёмов и действий, осваивают их	
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 самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Диагностический, практическая работа
32, 33	3, 4	Групповое блокирование (вдвоем, втроем)	4			техника изучаемых игровых приемов и действий		Диагностический, практическая работа
34, 35	5, 6	Страховка при блокировании	4			овладение игрой		Диагностический, практическая работа

							совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	
	7	Тактические игры	32	2	30			
36,37, 38,39, 40	1,2,3,4, 5	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите	9			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	В процессе занятий		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 волейбол как средство	Анализ, опрос, практическая работа, наблюдение

							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 содержанию разучиваемой игры,	Ответы на вопросы, практическая работа
		Основы знаний				волейбол, упрощенные правила		Ответы на вопросы

							осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Проводят судейство тренировочных, товарищеских игр, соревновательных игр.	
			136	13	123			

