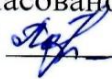


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Ордынского
района Новосибирской области- Ордынская средняя
общеобразовательная школа №2**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол от 09.06.2026 №15



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы  А.Ю. Риттер
приказ от 09.06.2026 г. № 130

Согласовано с зам.директора по
УВР  Е.А. Полетаева

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Волейбол»**

5-9 классы

Составил учитель: Бородин Ю.В,
учитель физической культуры

**рп. Ордынское,
2026г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- краткая информация рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ»
- общая характеристика курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ»
- цель (цели) и задачи (при наличии) курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ»
- место курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ» в учебном плане;

2. Содержание курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ»

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «ВОЛЕЙБОЛ»

4. Тематическое планирование

5. Поурочное планирование.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности уровня основного общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. - «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С.Кузнецов (2011г.)

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Актуальность программы обоснована тем, что государство заинтересовано в формировании здорового образа жизни у подростков. Игра в волейбол – одна из захватывающих, интересных и популярных игр на сегодняшний день. Технические приёмы, тактические действия включают в себе большие возможности для расширения и развития физических способностей, а также помогают в нравственном воспитании детей и подростков. В процессе секционных занятий у обучающихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа секции вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МКОУ-Ордынская СОШ№2. Благодаря занятиям в секции обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу секции «Волейбол», смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

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 и оздоровительному 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.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Волейбол».

Задачи:

- 1) всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- 2) укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по волейболу;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития волейбола в частности;
- 4) формирование общих представлений о волейболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- 5) формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- 6) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по волейболу;
- 7) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- 8) развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся, в занятиях физической культурой и спортом;
- 9) выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, два раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Программа по волейболу рассчитана на 1 год обучения. Количество учебных часов программы: 68. Реализуется на базе МКОУ-Ордынская СОШ

№2. Занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по одному часу.

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

Используемые формы и методы обучения.

Заниматься развитием физических способностей обучающихся систематически и целенаправленно. Больше внимание в программе уделяется специальной физической подготовке, направленной на техническую и тактическую подготовку игры в т.к. при обучении волейболистов защитным действиям главное сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные),
- подвижные игры,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по волейболу. Главная задача дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Методы работы:

- словесные: объяснение, беседа;
- наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов
- практические: тренировочная игра.

Методы и приемы обучения:

- метод серийно-стандартного упражнения с прогрессирующей нагрузкой;
- круговая тренировка;
- игровой;
- соревновательный.

Используемые технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникационные технологии;
- соревновательные.

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

здоровьесберегающих практик.

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.

Содержание программы

Знания о физической культуре.

Знания о волейболе. История развития волейбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных волейболистов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Характеристика спортивных дисциплин волейбола (волейбол, пляжный волейбол). Основные правила проведения соревнований по волейболу. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по волейболу (основные функции). Словарь терминов и определений по волейболу. Занятия волейболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых волейболисту и способах их развития. Значение занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к игровой площадке, ее размерам, зонам безопасности, допустимой температуре воздуха. Основные средства и методы обучения технике передвижения с мячом и без мяча. Режим дня при занятиях волейболом. Правила личной гигиены во время занятий волейболом. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом.

- Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами волейбола. Организация и проведение самостоятельных занятий по волейболу. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по волейболу. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по волейболу в качестве зрителя, болельщика. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в волейболе. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

- Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в волейбол.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол»

Содержание направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении курса ВД «Волейбол» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие:

Личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития волейбола;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами волейбола профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «волейбол»;
- проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами волейбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов волейбола;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

- понимание значения волейбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли волейбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных волейболистов, их вклад в развитие волейбола;
- знания спортивных дисциплин волейбола, программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по волейболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности
- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;
- совершенствование технических приемов и тактических действий по волейболу, изученных на уровне начального общего образования; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для волейбола;
- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знания, демонстрация базовых тактических действий игроков в волейболе;
- использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям волейбола;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием,

подбора спортивной одежды и обуви для занятий по волейболу;

- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий волейболом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в волейболе;
- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление уважения к другим народам во время учебной и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знание о физической культуре				
	Способы самостоятельной деятельности				
	Физкультурно-оздоровительная деятельность				
	Волейбол (модуль «Волейбол»)				
	Итого				

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/

2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/
3	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/

4	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/
5	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

6	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу сподачи. Учебная игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
7	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
8	Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

	игра в волейбол.				
9	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
10	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
11	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

12	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
13	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. . Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
14	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

15	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
16	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
17	Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

	Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.				
18	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
19	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
20	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
21	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

22	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочна я игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
23	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочна я игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
24	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочна я игра в волейбол	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

25	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
26	Нападающий удар с поворотом туловища Индивидуальное блокирование . Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

27	Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование . Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
28	Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
29	Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
	Командные тактические				18

30	действия в нападении через игрока передней линии безизменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
31	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
32	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
33	Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/

34	Соревнования между классами по волейболу.	2			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебные пособия и учебники:

«Волейбол» под ред. Беляева А.В., Савина М.В., «Юный волейболист» Ю.Д. Железняк, «Основы организации и проведения занятий по волейболу» (О.В. Мараховская, Т.А. Сагиев, М.Ю. Славнова)

https://sveden.ncfu.ru/sveden/files/zie/32_Metod_TiMOBVS_voleibol.pdf