

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Переваловская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании ШМО

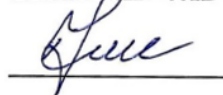
классных руководителей

 И.В. Шумилова

Протокол от 29.08.2025 №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Н.В. Фомина

от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОУ



А.Н. Непряхина

Приказ №214-ОД от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ВОЛЕЙБОЛ»**

НАПРАВЛЕНИЕ: СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УЧЕБНЫЙ ГОД: 2025-2026

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ: СЕКЦИЯ

ВОЗРАСТ, КЛАСС: 11-12 лет, 5 КЛАССЫ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 ГОД

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: 34

УЧИТЕЛЬ: ГОНЧАРОВ Н.П.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол», 5 класс

Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности

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 обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию;

- сформированность основ российской, гражданской идентичности; метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты – освоенный обучающимися 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 по спортивно-оздоровительному направлению секция «Волейбол» 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. 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 результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секция «Волейбол» 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

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению секция «Волейбол» 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.

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.

Учащиеся научатся: следовать при выполнении задания инструкциям учителя

-понимать цель выполняемых действий

-различать подвижные и спортивные игры

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. *Оздоровительные результаты* программы внеурочной деятельности: осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия; социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

II.Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол»

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению секция «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов. Программа секции «Волейбол» реализуется в общеобразовательном учреждении в объеме 1-го часа в неделю во внеурочное время, количество часов – 34. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания. Занятия проводятся в спортивном зале. Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока ,тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу; Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.
2	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.
3	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижным играм с элементами волейбола «Эстафеты у стены»	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать

	вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.
5	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку.. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.
6	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
7	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений
8	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
9	Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу.
10	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
11	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в

		паре и через сетку.
12	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
13	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
14	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
15	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Поддачи через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
16	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивания мяча с продвижением. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
17	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивания мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
18	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Техника перемещений приставными шагами, двойным шагом; Передачи после варьирования расстояния и траектории; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.

19	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
20	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
21	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
22	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол);	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
23	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
24	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
25	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.

26	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
27	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Поддачи, прием с поддачи. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
28	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
29	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.
30	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении. Верхняя прямая подача: поддачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.
31	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.

32	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры. Физическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовки. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд. Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.
33	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Подвижным играм с элементами волейбола. Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Прием и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Учебно-тренировочные игры.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.
34	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научится подавать нижнюю подачу. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.

3. Тематическое планирование, 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Стойки игрока.	1
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
3	Игры, развивающие физические способности.	1
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2
14	Развитие физических качеств.	1
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2

18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2
22	Игры, развивающие физические способности.	1
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1
34	Двусторонняя учебная игра.	1