

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА ИВАНОВИЧА ПУШАНИНА
С. ПУШАНИНА БЕЛИНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

442258 Пензенская область, Белинский район, с. Пушанино, ул. Пригородная, 146,
ИНН 5810004860 ОГРН 1025801070470
☎ тел. (3-53-49)

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 19.08.2026
г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 20.08.2026
г.

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ
им. И.И.Пушанина С. Пушанина
Мирошкина Е.В.
Приказ №91 от 21.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочного образования
«Волейбол »
для обучающихся 5-11 класса

Срок реализации: 2026– 2027 учебный год

Якимов Роман Анатольевич

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
1C738002034D278EA9597F63FD0371AB
Владелец: Мирошкина Елена Викторовна
Действителен: с 25.02.2026 до 21.05.2027

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 6 классе.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «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 занимающихся;
- 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.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 6 класса. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы 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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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 «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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. 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.

3. 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся,

посещающих 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. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5-11 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	4
2	Верхняя передача	3
3	Нижняя передача	3
4	Приём мяча	2
5	Подвижные игры и эстафеты	4
6	Физическая подготовка в процессе занятия	1
7	Индивидуальные тактические действия в защите	3
8	Закрепление техники верхней передачи	3
9	Закрепление техники нижней передачи	3
10	Верхняя прямая подача	2
11	Закрепление техники приёма мяча с подачи	2
12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	4
13	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

2.1.1 Календарный учебный план на 1 год обучения 5-11 класс

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	тема	Место проведения	Форма контроля
1	09		18:15-19:00 19:05-19:50	Рассказ, показ, тренировка	1	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	спортзал	Текущий – по результату
2	09		18:15-19:00 19:05-19:50	Рассказ, показ, тренировка	1	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	спортзал	Текущий – по результату
3	09		18:15-19:00 19:05-19:50	Рассказ, показ, тренировка	1	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	спортзал	Текущий – по результату
4	09		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.	спортзал	Текущий – по результату
5	10		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	спортзал	Текущий – по результату
6	10		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Эстафеты с различными способами перемещений.	спортзал	Текущий – по результату
7	10		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	спортзал	Текущий – по результату

8	10		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	спортзал	Текущий – по результату
9	10		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Игры, развивающие физические способности.	спортзал	Текущий – по результату
10	11		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	спортзал	Текущий – по результату
11	11		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	спортзал	Текущий – по результату
12	11		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание нижней прямой подачи.	спортзал	Текущий – по результату
13	11		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.	спортзал	Текущий – по результату
14	12		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	спортзал	Текущий – по результату
15	12		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	спортзал	Текущий – по результату
16	12		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	спортзал	Текущий – по результату
17	12		18:15-19:00	Тренировка в парах	1	Разучивание приём мяча	спортзал	Текущий – по

			19:05-19:50			сверху двумя руками.		результату
18	01		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Игры, развивающие физические способности.		Текущий – по результату
19	01		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.		Текущий – по результату
20	01		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Двусторонняя учебная игра.		Текущий – по результату
21	01		18:15-19:00 19:05-19:50	Тренировка в парах	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.		Текущий – по результату
22	02			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
23	02			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
24	02			Соревнование	1	Соревнования посвященные памяти Героя Советского Союза И.И.Пушанина		Периодический результат
25	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
26	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
27	03			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
28	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
29	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату

30	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
31	04			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
32	05			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
33	05			Тренировка	1	Игра в волейбол		Текущий – по результату
34	05			Соревнования	1	Соревнования между школами		Итоговый результат
Итого					34			

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Учебно –тренировочные занятия по волейболу проводятся в спортзале школы. Спортзал имеет отдельные помещения для хранения игрового инвентаря.

1. Спортзал
2. Сетка волейбольная – 1 шт.
3. Мячи тренировочные – 3 шт.
4. Мячи волейбольные 3 шт.

Методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования.

Словарь терминов и определений

Атакующий удар – технический приём, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону соперника.

Блокирование – действие игроков вблизи сетки для создания препятствия перелёту мяча, летящего от соперников, осуществляемое поднятием рук блокирующих выше верхнего края сетки.

Боковая линия – линия, ограничивающая ширину игровой площадки.

Выбор места – элемент тактического мастерства, заключающийся в умении заранее определить своё местоположение для активного участия в атаке или обороне.

Выпрыгивание вверх – прыжок вверх без разбега.

Движение – перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени.

Двойное касание – игрок касается мяча дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Замена – действие, которым судья разрешает игроку покинуть площадку, а другому игроку занять его место.

Зона подачи – участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии волейбольной площадки.

Имитация – воспроизведение упражнения, чаще всего точное по форме, но без значительных усилий.

Комбинация – заранее разученные и согласованные действия игроков при создании лучших условий одному из спортсменов для завершения результативной атаки.

Либеро – свободный защитник.

Линия нападения – линия волейбольной площадки, ограничивающая зону нападения. Проводится на каждой из сторон площадки в 3 м от оси средней линии и параллельно ей.

Лицевая линия – линия, ограничивающая длину игровой площадки.

Матчбол – очко, разыгрываемое в матче, выигрыш или проигрыш которого может решить исход всего матча.

Обманный удар – несильный удар игрока в незащищённую часть площадки после предварительной имитации сильного удара.

Партия – часть матча в волейболе, за время которого одна из сторон должна набрать 25 очков (при преимуществе не менее чем в 2 очка).

Пас – передача мяча от одного партнёра к другому.

Передача мяча – технический приём, заключающийся в направлении игроком мяча партнёру для развёртывания атакующих взаимодействий.