

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана  
Сергеевича Кошелева с. Лермонтово Белинского района Пензенской области**

Согласовано

на заседании  
педагогического совета

Протокол № 2 от «22» 08  
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы МОУ СОШ им. И.С.  
Кошелева с. Лермонтово

\_\_\_\_\_  
Сорокина В.Н.  
Приказ № 69 от «22» 08 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ВОЛЕЙБОЛ В 8, 10, 11 КЛАССАХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования: Лобышев А.И.

2025 год

## **Направленность**

программа кружка «Волейбол» физкультурно-спортивная

Программа спортивного кружка «волейбол» рассчитана для учащихся 8-11 классов. В группе могут заниматься и юноши и девушки этого возраста.

Учебный процесс организован со всей группой, но на занятиях большое место уделяется индивидуальной работе (как с успевающими детьми, так и с отстающими).

**Общее количество часов в год** – 34 ч.

**Периодичность занятий** – 1 раз в неделю

**Количество часов в неделю** – 1 час

## **I 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 Содержание программы

**Теоретические занятия.** На теоретическую часть материала отводится 12 – 15 минут на каждом занятии.

***Физическая культура и спорт.*** Роль физической культуры и спорта в воспитании подрастающего поколения. Организация внеклассных спортивных мероприятий в школе, во дворе, дополнительном объединении.

***Краткий обзор развития волейбола.*** Описание игры, ее возникновение и развитие.

***Гигиенические сведения.*** Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на открытой площадке. Временные противопоказания занятиям. Врачебный контроль, предупреждение травм. Утомление и переутомление.

***Оборудование мест занятий.*** Площадка для игры. Разметка и ее назначение.

***Организация и проведение соревнований.*** Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований.

**Практические занятия.** Акробатические перекаты назад, кувырок назад, через плечо. Прыжки в длину, вверх с места. Бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед и в сторону. Бег с изменением направления и скорости. Имитационные движения кистями и руками на передачу, нападающий удар.

***Техника и тактика игры.*** Основные приемы игры волейбол: прием двумя снизу и нижняя прямая подача. Ожидание мяча в своей зоне, выход на мяч с выполнением в стойке волейболиста прием мяча двумя снизу, передача мяча через сетку, на сторону противника. Передача двумя снизу в стенку на расстоянии 2-3 м. на многократность. Передача двумя снизу в парах, тройках на многократность. Прием подач и нападающих ударов. Нападающий удар. Прямой нападающий удар с переводом. Блокирование: одиночное и групповое. Защитные действия. Прием подач и нападающих ударов.

В период обучения по данной программе отслеживается результативность технических и тактических действий учащихся.

В качестве оценивания используются контрольные испытания, тестирование, зачеты, соревнования.

## III. Учебно-тематический план

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	теория	практика
<b>I.</b>	<b><i>Теоретические сведения</i></b>		2		
1.	Инструктаж по технике безопасности.	групповая		0,5	
2.	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Врачебный контроль.	групповая		0,5	
3.	Утомление и переутомление.	групповая		0,5	
4.	Возникновение и развитие волейбола. Правила игры, организация соревнований.	групповая		0,5	
<b>II.</b>	<b><i>Практические действия</i></b> <b>Общая физическая подготовка</b>		6		
1.	Бег (челночный бег, с ускорением из различных И.П., по зрительному сигналу, рывки с места)	по подгруппам			2
2.	Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с	индивидуально			2

	последующим выпрыгиванием вверх).				
3.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Бегуны», «Котел», «Третий лишний», «Удочка», «Салки».				2
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>		12		
1.	Развитие скоростных способностей.	групповая			2
2.	Развитие силовых способностей.	по подгруппам			2
3.	Развитие выносливости.	групповая			2
4.	Развитие координации.	по подгруппам			4
5.	Развитие прыгучести.	по подгруппам			2
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактические действия и навыки</b>		14		
1.	Действия без мяча.	индивидуально			2
2.	Подача мяча.	по подгруппам			3
3.	Прием мяча и передача.	по подгруппам			3
4.	Нападающий удар, блокирование.	по подгруппам			3
5.	Учебные игры, соревнования.				3
Итого часов:			34	2	32

Поурочное планирование

№ п/п	Дата	Тема	Примечание
1.		Челночный бег, бег с ускорением из различных И.П.	
2.		Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).	
3.		Прием мяча и передача.	
4.		Развитие силовых способностей.	
5.		Развитие выносливости.	
6.		Действия без мяча.	
7.		Прием мяча и передача.	
8.		Подвижные игры «Вызов номеров», «Бегуны».	
9.		Подача мяча.	
10.		Развитие координации.	
11.		Нападающий удар, блокирование.	
12.		Развитие прыгучести.	
13.		Действия без мяча.	
14.		Метание мячей в цель с места и в движении.	
15.		Развитие скоростных способностей.	
16.		Учебная игра – соревнование.	
17.		Нападающий удар, блокирование.	
18.		Подача мяча.	
19.		Развитие силовых способностей.	
20.		Прием мяча и передача.	
21.		Учебная игра – соревнование.	
22.		Развитие координации.	
23.		Нападающий удар, блокирование.	
24.		Подвижные игры «Котел», «Третий лишний», «Удочка», «Салки».	
25.		Учебная игра – соревнование.	
26.		Развитие выносливости.	
27.		Нападающий удар, блокирование.	
28.		Челночный бег, бег с ускорением из различных И.П.	
29.		Подача мяча.	
30.		Развитие скоростных способностей.	
31.		Прием мяча и передача.	
32.		Прыжки (серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх).	
33.		Развитие прыгучести.	
34.		Учебная игра – соревнование.	

## Список литературы

1. Сайфуллин Н.Т., авторская учебная программа по физкультуре, ориентированная на спортивно-рекреационное направление, углубленного изучения игры в волейбол. -Казань, 2004
2. Сахаров А.М., разноуровневая программа внеклассных дополнительных занятий углубленного изучения волейбола. - Чистополь, 2005
3. Колосков А. Оптимальная программа оздоровительных тренировок. –Физкультура и спорт. №9, 2001
4. Самигуллина М.С., Самигулин Г.Х. Здоровье школьника и методы его определения. – Методическое руководство, Набережные Челны, 2001

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993116

Владелец Сорокина Виктория Николаевна

Действителен с 04.02.2025 по 04.02.2026