

**Российская Федерация**

**Министерство образования Саратовской области**

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области*

*«Центр образования и психолого-педагогического, медико-социального сопровождения детей» г. Саратова*

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по  
воспитательной работе

 **И.А. Белякова**

29 «августа» 2025 г.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор:

 **Е.Б. Мельник**

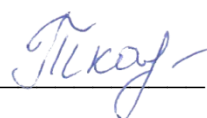
Приказ от 29.08.25 г. № 108

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

Рассмотрена на заседании МО  
протокол № 1 от 29.08.25 г.

 **Руководитель  
С.А.Ткаченко**

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа спортивно-оздоровительной направленности уровня общего образования секции «Волейбол» для обучающихся 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.)

**Цель:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

### **Задачи:**

- 1) Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- 2) Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- 3) Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- 4) Обучение технике и тактике игры в волейбол.
- 5) Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- 6) Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 7) Воспитание моральных и волевых качеств.

### **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 являются 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:**

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

### **Личностные результаты**

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*получают возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получают возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

### **Предметные результаты**

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

*получают возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

## **Содержание изучаемого курса**

### Перемещения

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### Передачи мяча

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

### Подачи мяча

Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

### Нападающие (атакующие) удары

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

### Приём мяча

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

### Блокирование атакующих ударов

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

### Тактические игры

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

### Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

### Физическая подготовка

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

## Календарно-тематическое планирование (младшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в пионербол.		
3	Стойка игрока (исходные положения).		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки)		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.		
6	Верхняя прямая подача.		
7	Игра в пионербол с элементами волейбола.		
8	Передача мяча: сверху двумя руками с места.		
9	Передача мяча после перемещения.		
10	Верхняя передача мяча в парах.		
11	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4		
12	Верхняя передача мяча в парах у сетки		
13	Передача мяча: стоя спиной в направлении игрока		
14	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
15	Передача мяча: передача в зону 2		
16	Передача мяча: передача в зону 3.		
17	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
18	Нападающий удар из зоны 4		
19	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
20	Нападающий удар из зоны 2,3		
21	Нападающий удар через сетку: с удаленных от пер.		
22	Нападающий удар через сетку. Блокирование.		
23	Учебная игра.		
24	Круговая тренировка 8 станций		
25	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.		
26	Эстафеты с элементами волейбола		
27	Групповые технические действия		
28	Взаимодействие игроков передней линии		
29	Взаимодействие игроков задней линии		
30	Защитные действия игроков		
31	Одиночный блок		
32	Двойной блок		
33	Учебная игра с правилами судейства		
34	Подведение итогов годовых занятий		

## Календарно-тематическое планирование (старшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.		
2	Правила игры в пионербол.		
3	Стойка игрока (исходные положения).		
4	Сочетание способов перемещений (бег, остановки)		
5	Действие без мяча: имитация передачи мяча.		
6	Верхняя прямая подача.		
7	Игра в пионербол с элементами волейбола.		
8	Передача мяча: сверху двумя руками с места.		
9	Передача мяча после перемещения.		
10	Верхняя передача мяча в парах.		
11	Верхняя передача мяча из зон 2,3,4		
12	Верхняя передача мяча в парах у сетки		
13	Передача мяча: стоя спиной в направлении игрока		
14	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
15	Передача мяча: передача в зону 2		
16	Передача мяча: передача в зону 3.		
17	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
18	Нападающий удар из зоны 4		
19	Передача мяча: сверху из глубины площадки.		
20	Нападающий удар из зоны 2,3		
21	Нападающий удар через сетку: с удаленных от пер.		
22	Нападающий удар через сетку. Блокирование.		
23	Учебная игра.		
24	Круговая тренировка 8 станций		
25	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу.		
26	Эстафеты с элементами волейбола		
27	Групповые технические действия		
28	Взаимодействие игроков передней линии		
29	Взаимодействие игроков задней линии		
30	Защитные действия игроков		
31	Одиночный блок		
32	Двойной блок		
33	Учебная игра с правилами судейства		
34	Подведение итогов годовых занятий		