

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Качура Екатерина Дмитриевна
Должность: Директор СОШ-филиала Академии
Дата подписания: 09.09.2025 11:15:23
Уникальный программный ключ:
247aeef6aa141f11070e0114c66d44b57e9a121e

**Средняя общеобразовательная школа - филиал
Частного образовательного учреждения высшего образования
«Тольяттинская академия управления»,
г. Тольятти, Самарская область**

**«РАССМОТРЕНО» на
заседании МО учителей
естественно-научных
предметов и физической
культуры**

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УР
_____/Е.И. Мурскова/
подпись расшифровка подписи

29.08.2025

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор СОШ – филиала
Академии

_____/Е.Д. Качура/
подпись расшифровка подписи

Распоряжение № 48 от
01.09.2025

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
курса «Волейбол» для 5,6,7 классов

Пояснительная записка

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Программа внеурочной деятельности курса «Волейбол» для обучающихся 5-7 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Общая характеристика курса

Все занимающиеся на курсе «Волейбол» с учетом пола, возраста, степени спортивной и общефизической подготовленности делятся на три группы: группа начальной подготовки (5 классы), средней подготовки (6 классы), основная группа (7 классы). Продолжительность занятий во всех группах 1 раз в неделю. Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно.

К занятиям по волейболу принимаются девочки и мальчики, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии занимающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Основной формой работы на занятиях по волейболу являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Занимающиеся должны ежедневно проводить утреннюю гимнастику, а также выполнять задания преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приемов.

Учебно-тренировочный процесс в каждой учебной группе строится на основе тематического плана и программы.

В подростковой и младшей юношеской группах учебный процесс делится на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Цели изучения курса

Целью изучения курса является развитие интереса к волейболу, расширение общего спортивного кругозора.

Задачи программы внеурочной деятельности:

Образовательные

- Расширять кругозор, что является необходимым для любого культурного человека.
- Способствовать популяризации у учащихся волейбола и знаний о нем.

Развивающие

- Развитие привычки к утренней гимнастике.
- Развитие привычки к здоровому образу жизни.
- Развитие привычки к правильному питанию.
- Формирование чувства ответственности за состояние собственного здоровья.

– Формирование приемов, умений и навыков по организации в спортивных мероприятиях.

– Развитие чувства коллективизма.

Воспитательные

– Воспитывать интерес к спорту.

Воспитывать ответственность, коллективизм

Место курса в учебном плане

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитан на обучающихся 5-7 классов. Курс рассчитан на 3 года занятий, 102 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа «Волейбол» позволяет последовательно решить задачи физического воспитания школьников, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения здоровья, а главное – воспитывает личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

1. Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

2. Воспитание высоких нравственных качеств, формирует понятие о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом;

3. Приобретение знаний в области гигиены и медицины.

Содержание программы заключается в том, что она основана на курсе обучения «Волейбол».

Личностные результаты

Ученик научится:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

5 класс

Темы	Основное содержание	Формы проведения занятий
Общая и специальная физическая подготовка	Пресс, отжимание, прыжки в длину, прыжки на скакалке, челночный бег.	Тренировочная
Специальная физическая подготовка	Совершенствование физических качеств. Форма занятий – индивидуальная.	Сдача контрольных нормативов.
Основы техники игры в волейбол	Совершенствование владение техническими приемами в волейболе.	Форма занятий- групповая, индивидуальная. Спортивная игра.
Практические занятия	Совершенствование навыков игры	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Основы тактике игры в волейбол	Совершенствование тактических действий во время игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Верхняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Нижняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча.	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Контрольные игры	Знать правила игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра

6 класс

Темы	Основное содержание	Формы проведения занятий
Общая и специальная физическая подготовка	Пресс, отжимание, прыжки в длину, прыжки на скакалке, челночный бег.	Тренировочная
Специальная физическая подготовка	Совершенствование физических качеств. Форма занятий –	Сдача контрольных нормативов.

	индивидуальная.	
Основы техники игры в волейбол	Совершенствование владение техническими приемами в волейболе.	Форма занятий- групповая, индивидуальная. Спортивная игра.
Практические занятия	Совершенствование навыков игры	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Основы тактике игры в волейбол	Совершенствование тактических действий во время игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Верхняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Нижняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча.	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Контрольные игры	Знать правила игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра

7 класс

Темы	Основное содержание	Формы проведения занятий
Общая и специальная физическая подготовка	Пресс, отжимание, прыжки в длину, прыжки на скакалке, челночный бег.	Тренировочная
Специальная физическая подготовка	Совершенствование физических качеств. Форма занятий – индивидуальная.	Сдача контрольных нормативов.
Основы техники игры в волейбол	Совершенствование владение техническими приемами в волейболе.	Форма занятий- групповая, индивидуальная. Спортивная игра.
Практические занятия	Совершенствование навыков игры	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Основы тактике игры в волейбол	Совершенствование тактических действий во время игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Верхняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра.
Нижняя передача мяча	Совершенствование технике передачи мяча.	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра
Контрольные игры	Знать правила игры в волейбол	Форма занятий- групповая, командная. Спортивная игра

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Теоретический материал	2	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/	Формирование знаний о игре волейбол.
2.	Правила игры	2	https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/	Формирование знаний о правилах игры в волейбол, поведения на площадке, традициям и ритуалам, общением с судьей и игроками.
3.	Техника выполнения и	4	https://helperia.ru/a/tehnika	Формирование техники

	тактика игровых приемов в волейболе		-i-taktika-volejbola-teorija	игры в волейбол.
4.	Общеразвивающие (подготовительные) упражнения	5	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-nachinaishchikh-volie.html	Формирование и воспитание двигательных навыков и умений.
5.	Стойки и перемещения	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html	Изучение способов перемещения по площадке. Формирование рациональной двигательной активности
6.	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	4	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3026093.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре.
7.	Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу	4	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
8.	Техника и тактика верхней прямой подачи	2	https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
9.	Техника и тактика приема подачи	2	http://volleybolksendzov.ru/taktika-podach-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
10.	Техника и тактика прямого нападающего удара	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:7/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
11.	Техника и тактика блокирования	1	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-bloku-v-voleibolu.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
12.	Техника и тактика защитных действий и страховки	2	http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
13.	Учебные игры	3	Турнир по волейболу по упрощённым правилам	Формирование навыков игры в волейбол.
14.	Судейство учебных игр	1	https://studwood.net/1126759/turizm/sudeystva_volleybole	Формирование навыков судейства.

6 класс

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Теоретический материал	2	https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/	Формирование знаний о игре волейбол.
2	Правила игры	2	https://rebenokvsporte.ru/pr	Формирование знаний о

			avila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/	правилах игры в волейбол, поведения на площадке, традициям и ритуалам, общением с судьей и игроками.
3	Техника выполнения и тактика игровых приемов в волейболе	4	https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija	Формирование техники игры в волейбол.
4	Общеразвивающие (подготовительные) упражнения	5	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-nachinaishchikh-volie.html	Формирование и воспитание двигательных навыков и умений.
5	Стойки и перемещения	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html	Изучение способов перемещения по площадке. Формирование рациональной двигательной активности
6	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	4	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3026093.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре.
7	Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу	4	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
8	Техника и тактика верхней прямой подачи	2	https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
9	Техника и тактика приема подачи	2	http://voleybol-ksendzov.ru/taktika-podach-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
10	Техника и тактика прямого нападающего удара	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:7/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
11	Техника и тактика блокирования	1	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-bloku-v-voleibolu.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
12	Техника и тактика защитных действий и страховки	2	http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
13	Учебные игры	3	Турнир по волейболу по упрощённым правилам	Формирование навыков игры в волейбол.
14	Судейство учебных игр	1	https://studwood.net/1126759/turizm/sudeystva_voleybole	Формирование навыков судейства.

7 класс

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Теоретический материал	2	https://ru.sport-wiki.org/vidy-	Формирование знаний о игре волейбол.

			sporta/volleybol/	
2	Правила игры	2	https://rebenokvsporte.ru/pravila-igry-v-volejbol-osnovnye-momenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/	Формирование знаний о правилах игры в волейбол, поведения на площадке, традициям и ритуалам, общением с судьей и игроками.
3	Техника выполнения и тактика игровых приемов в волейболе	4	https://helperia.ru/a/tehnika-i-taktika-volejbola-teorija	Формирование техники игры в волейбол.
4	Общеразвивающие (подготовительные) упражнения	5	https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-dlia-nachinaishchikov-volie.html	Формирование и воспитание двигательных навыков и умений.
5	Стойки и перемещения	1	https://football-match24.com/stojki-volejbolistov-i-sposoby-peremeshheniya-igrokov-v-voleybole.html	Изучение способов перемещения по площадке. Формирование рациональной двигательной активности
6	Техника и тактика передачи мяча двумя руками сверху	4	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3026093.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре.
7	Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу	4	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
8	Техника и тактика верхней прямой подачи	2	https://tvou-volleyball.ru/obuchenie/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
9	Техника и тактика приема подачи	2	http://volleybol-ksenzov.ru/taktika-podach-v-voleybole/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
10	Техника и тактика прямого нападающего удара	1	https://studfile.net/preview/1866416/page:7/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
11	Техника и тактика блокирования	1	https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-bloku-v-voleibolu.html	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
12	Техника и тактика защитных действий и страховки	2	http://volleyball-nauka.ru/тактика-игры/тактика-игры-в-защите/	Формирование технических навыков и целесообразность использования их в игре
13	Учебные игры	3	Турнир по волейболу по упрощённым правилам	Формирование навыков игры в волейбол.
14	Судейство учебных игр	1	https://studwood.net/1126759/turizm/sudeystva_voleybole	Формирование навыков судейства.