

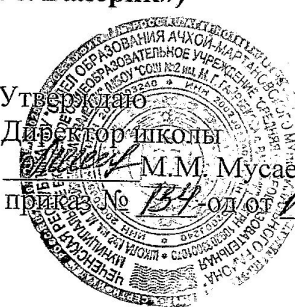
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 имени М.Г. Гайрбекова с.Валерик»  
(МБОУ «СОШ № 2 им. М.Г. Гайрбекова с. Валерик»)

Утверждено

Директор школы

 М.М. Мусаева

приказ № 134-од от 10.09.2025 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Волейбол»  
в рамках школьного спортивного клуба «Ламанхо»  
(5-7 классы)**

с. Валерик

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» спортивно-оздоровительного направления предназначена для обучающихся 5-7 классов.

В программе представлены доступные для учащихся 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 учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральные государственные образовательные стандарты ООО, СОО
- СанПиН

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

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

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

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для учащихся 5–7 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно:

- занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания;
- 2 раза в неделю;
- продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техническому, тактическому или физическому.

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 двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия. Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик. 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.

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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.

## **I. Содержание программы**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития волейбола. Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и в мире.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими

упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма

4. Гигиена волейболиста. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику волейбола составляют специальные технические приемы: - перемещения, - подачи, - передачи, - нападающие удары, - блокирование.

6. Тактическая подготовка. Тактическая подготовка волейболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками.

Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,
- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,
- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в волейбол и способы их выполнения:

- перемещения,
- прием нападающего удара прием подачи, передачи,
- подача мяча,
- нападающие удары,
- блокирование.

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические

упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол  
Подвижные игры и эстафеты

**9. Специальная физическая подготовка.**

- прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, имитация блокирования,

- упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера

- игры и эстафеты с препятствиями.

**10. Контрольные испытания.**

- Контрольные испытания по общей физической подготовке

- Контрольные испытания по технической подготовке

**11. Контрольные игры и судейская практика.** Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

**12. Соревнования.** Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

## **II. Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

### **Личностные результаты:**

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

### III. Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятий                                        | Теория | Практика | Всего |
|----------|-----------------------------------------------------|--------|----------|-------|
| 1        | Физическая культура и спорт в России.               | 2      |          | 2     |
| 2        | История развития волейбола                          | 2      |          | 2     |
| 3        | Влияние физических упражнений на организм человека. | 2      |          | 2     |
| 4        | Гигиена волейболиста.                               | 2      |          | 2     |
| 5        | Техническая подготовка.                             |        | 10       | 10    |
| 6        | Тактическая подготовка.                             |        | 12       | 12    |
| 7        | Правила игры в волейбол.                            | 2      |          | 2     |

|              |                                        |           |           |           |
|--------------|----------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| <b>8</b>     | Общая физическая подготовка.           |           | 10        | 10        |
| <b>9</b>     | Специальная физическая подготовка.     |           | 10        | 10        |
| <b>10</b>    | Контрольные испытания.                 |           | 4         | 4         |
| <b>11</b>    | Контрольные игры и судейская практика. |           | 4         | 4         |
| <b>12</b>    | Соревнования.                          |           | 8         | 8         |
| <b>Всего</b> |                                        | <b>10</b> | <b>58</b> | <b>68</b> |

## Поурочное планирование

| № занятия | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Дата |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| 1         | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом.<br>Задачи работы секции, содержание учебно-тренировочных занятий, требования к занимающимся, программа и расписание занятий.                                                                                                                                        | 2 часа       |      |
| 2         | Физическая подготовка.<br>1. Обучение перемещениям волейболиста.<br>3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.                                                                                                                                                                                                             | 2 часа       |      |
| 3         | Развитие быстроты перемещения.<br>1. Обучение верхней передаче.<br>2. Обучение нижней прямой подаче                                                                                                                                                                                                                             | 2 часа       |      |
| 4         | 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.<br>2. Обучение нижней прямой подаче.                                                                                                                                                                                                              | 2 часа       |      |
| 5         | 1. Обучение верхней передаче после перемещений.<br>Обучение нижней прямой подаче.<br>2. Изучение тактики первых и вторых передач.                                                                                                                                                                                               | 2 часа       |      |
| 6         | 1. Обучение приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче.<br>2. Обучение нижней подаче. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.                                                                                                                                                                                  | 2 часа       |      |
| 7         | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.<br>2. Обучение приему мяча с подачи. Тактика первых и вторых передач                                                                                                                                                                                                    | 2 часа       |      |
| 8         | 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.<br>2. Обучение приему мяча сверху с подачи. Тактика первых и вторых передач.                                                                                                                                                                                            | 2 часа       |      |
| 9         | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.<br>2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.<br>Физическая подготовка.                                                                                                                                                                                     | 2 часа       |      |
| 10        | Теоретическое занятие.<br>1. Краткий обзор развития волейбола — 1 час.<br>Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в СССР и международные.<br>2. Правила игры в волейбол — 1 час. | 2 часа       |      |
| 11        | 1. Развитие быстроты и прыгучести.<br>Совершенствование навыков приема и передачи мяча                                                                                                                                                                                                                                          | 2 часа       |      |

|    |                                                                                                                                                                                                          |        |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
|    | сверху двумя руками.<br>2. Совершенствование навыков подачи.                                                                                                                                             |        |  |
| 12 | 1. Совершенствование навыков перемещения.<br>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br>2. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча с подачи.                 | 2 часа |  |
| 13 | 1. Физическая подготовка.<br>2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.                                                                                                    | 2 часа |  |
| 14 | 1. Физическая подготовка.<br>2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Тактика вторых передач.                                                                            | 2 часа |  |
| 15 | 1. Физическая подготовка.<br>Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br>2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.                                            | 2 часа |  |
| 16 | Занятие по физической подготовке.<br>1. Физическая подготовка.<br>2. Ознакомление с техникой легкоатлетических упражнений.                                                                               | 2 часа |  |
| 17 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.<br>2. Ознакомление с прямым нападающим ударом.                                                                                  | 2 часа |  |
| 18 | 1. Прием и передача сверху. Обучение приему мяча снизу двумя руками.<br>2. Обучение прямому нападающему удару.                                                                                           | 2 часа |  |
| 19 | 1. Совершенствование навыка верхней передачи.<br>2. Обучение приему мяча снизу двумя руками.<br>3. Обучение прямому нападающему удару                                                                    | 2 часа |  |
| 20 | 1. Верхние передачи. Обучение приему мяча снизу двумя руками.<br>2. Обучение прямому нападающему удару.                                                                                                  | 2 часа |  |
| 21 | 1. Обучение приему мяча снизу двумя руками.<br>2. Обучение прямому нападающему удару. Обучение верхней прямой подаче.                                                                                    | 2 часа |  |
| 22 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками и второй передачи.<br>2. Обучение верхней прямой подаче. Обучение прямому нападающему удару. Ознакомление с передачей мяча в прыжке | 2 часа |  |
| 23 | Занятие по физической подготовке.                                                                                                                                                                        | 2 часа |  |
| 24 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.<br>Совершенствование навыков верхней прямой подачи.<br>2. Совершенствование навыков прямого нападающего                                              | 2 часа |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--|
|    | удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |  |
| 25 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову.<br>2. Обучение приему мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину, Совершенствование навыков прямого нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 часа |  |
| 26 | 1. Обучение верхней передаче мяча назад. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом на бедро и спину.<br>2. Совершенствование навыков приема мяча от верхней прямой подачи. Совершенствование навыка прямого нападающего удара                                                                                                                                                                                                                                                           | 2 часа |  |
| 27 | 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.<br>2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 часа |  |
| 28 | 1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение приему мяча сверху с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.<br>2. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.                                                                                                                                                                                                                         | 2 часа |  |
| 29 | Игровая тренировка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 часа |  |
| 30 | 1. Совершенствование навыков второй передачи. Обучение защитным действиям.<br>2. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 часа |  |
| 31 | Теоретические занятия. Гигиена волейболиста. Правила игры в волейбол.<br>1. Гигиена волейболиста —1 час.<br>Закаливание организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях волейболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям волейболом. Оказание первой помощи (до врача).<br>2. Правила игры в волейбол—1 час.<br>Правила игры относительно изученных приемов техники игры. Методика судейства. Терминология и судейские жесты. | 2 часа |  |
| 32 | 1. Обучение защитным действиям. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи.<br>2. Совершенствование навыков нападающего удара.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 часа |  |
| 33 | Занятие по физической подготовке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 часа |  |
| 34 | 1.Итоговое занятие. Подведение итогов.<br>2.Двусторонняя игра (условия приближенные к соревновательным).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 часа |  |