

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Болотного
Болотнинского района Новосибирской области

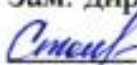
ПРИНЯТО

МО учителей ОБЗР, технологии,
физической культуры, ИЗО, искусства
(музыка)

Протокол №1 от «26» августа 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Столярова И.В.

«26» августа 2025г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол»
для обучающихся 8 – 11 классов
Срок освоения: 1 год

Болотное, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» для 5-11 классов является частью образовательной программы МБОУ СОШ №2 г. Болотного и разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09. 20 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018;
- концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р;
- учебного плана МБОУ СОШ №2 г. Болотного

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ №2 г.Болотного.

При составлении рабочей программы по курсу использовались:

- Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей/ г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. – 2-е изд. - М.: Просвещение. (Работаем по новым стандартам).

Курс рассчитан на 68 часов: 2 ч. в неделю, 34 учебных недели в 5-11 классах.

Цель программы курса внеурочной деятельности «Волейбол»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники волейбола.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике волейбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Баскетбол» ;

Личностные результаты

В результате изучения волейбола у обучающегося будут сформированы:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время занятий, спортивных мероприятий и соревнований;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты:

В результате изучения волейбола у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий волейболом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в волейболе, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающиеся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий; составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств; определять характер травм и ушибов, встречающихся на занятиях и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- демонстрировать технические действия: приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху, прямая нижняя подача; прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, постановка блока, атакующий удар (с места и в движении).

- демонстрировать тактические действия: в защите и нападении; в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; осуществлять судейство.

Содержание курса внеурочной деятельности «Волейбол».

Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении.

Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приеме и передаче двумя руками снизу и сверху. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Постановка блока», атакующий удар с места и в движении. Совершенствование основных технических приёмов в условиях учебной и игровой деятельности.

Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Совершенствование основных тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практические работы		
1	Т,Б, Сдача нормативов с соблюдением правил и техники выполнения	1	1			
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1		1		

3	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху	1		1		
4	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении.	1		1		
5	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении.	1		1		
6	Передача мяча двумя руками сверху, на месте, в движении.	1		1		
7	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Верхняя передача.	1		1		
8	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Верхняя передача.	1		1		
9	Прием мяча снизу двумя руками перед собой. Верхняя передача.	1		1		
10	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра	1		1		
11	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра	1		1		
12	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Учебная игра	1		1		

13	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи снизу.	1		1		
14	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи снизу.	1		1		
15	Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи снизу.	1		1		
16	Передача мяча в тройках после перемещения, в колоннах.	1		1		
17	Передача мяча в тройках после перемещения, в колоннах.	1		1		
18	Передача мяча в тройках после перемещения, в колоннах.	1		1		
19	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	1		1		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	1		1		
21	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нижняя прямая подача.	1		1		
22	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра	1		1		

23	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра	1		1		
24	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра	1		1		
25	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		1		
26	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		1		
27	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		1		
28	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача	1		1		
29	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача	1		1		
30	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача	1		1		
31	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи. Игра в нападение через	1		1		

	3-ю зону.					
32	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		1		
33	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием подачи. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		1		
34	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1		1		
35	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1		1		
36	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1		1		
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		1		
38	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		1		
39	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	1		1		

	тройках. Верхняя прямая подача, прием подачи.					
40	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		1		
41	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		1		
42	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1		1		
43	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу.	1		1		
44	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу.	1		1		
45	Нападающий удар при встречных передачах. Прием мяча снизу.	1		1		
46	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1		1		
47	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1		1		
48	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1		1		
49	Нападающий удар. Учебная игра	1		1		

50	Нападающий удар. Учебная игра	1		1		
51	Нападающий удар. Учебная игра	1		1		
52	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	1		1		
53	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	1		1		
54	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра.	1		1		
55	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		1		
56	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		1		
57	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1		1		
58	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1		1		
59	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1		1		
60	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	1		1		
61	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1		1		

62	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование	1		1		
63	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование	1		1		
64	Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1		
65	Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1		
66	Позиционное нападение. Учебная игра.	1		1		
67	Учебная игра в волейбол	1		1		
68	Сдача нормативов с соблюдением правил и техники выполнения	1	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		