МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

министерство образования Ярославской области

государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области «Лицей № 86»

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического совета ГОУ ЯО «Лицей № 86»	Директор ГОУ ЯО «Лицей № 86» _____ О.В. Большакова
Протокол № 11 от 25.08.2026г.	Приказ № 03-01/261 от 25.08.2026г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности «Волейбол»
5 - 6 классы

2026 – 2027 учебный год

г. Ярославль

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Волейбол является одним из универсальных средств физического воспитании. Важнейшими физическими качествами для игры в волейбол является скорость, ловкость, выносливость, сила. Результат игры во многом зависит от двигательных реакций, быстроты мышления, умения маневрировать и перестраивать двигательные действия в зависимости от сложившейся ситуации. Игра в волейбол всегда проходит с высоким эмоциональным настроением. Средства волейбола способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень всех систем организма человека. Регулярные занятия волейболом содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствуют формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Целью изучения игры в волейбол является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом.

Задачами изучения игры в волейбол являются:

– всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

– укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по волейболу;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития волейбола в частности;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами по волейболу;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

– выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Волейбол доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития. Волейбол помогает обучающимся в подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участии в спортивных соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

– Знания о волейболе. История развития волейбола как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

– Основные правила игры.

– Занятия волейболом как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых волейболисту и способах их развития. Значение занятий волейболом на формирование положительных качеств личности человека.

– Режим дня при занятиях волейболом. Правила личной гигиены во время занятий.

– Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом.

– Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами волейбола.

– Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

– Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом.

Комплексы общеразвивающих, специальных упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости), характерных для волейбола. Специальная физическая подготовка (практическая часть).

– Стойки игрока, перемещения в стойке.

– Передача мяча сверху и снизу двумя руками.

– Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём подачи.

– Подвижные игры и эстафеты.

Учебные игры (упрощённые). Участие в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка. Тактика нападения: индивидуальные действия.

Тактика защиты: индивидуальные действия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание внеурочной деятельности по волейболу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения программы у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

– проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знания истории и современного состояния развития волейбола;

– проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта "волейбол";

– проявление ценностных ориентиров здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

– осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

В результате изучения программы у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами волейбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

– умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов волейбола;

– умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате программы у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

– понимание значения волейбола как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли волейбола в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность;

– знания правил проведения соревнований по волейболу в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

– умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения технических приемов и их совершенствования;

– совершенствование технических приемов и тактических действий по волейболу;

– умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для волейбола;

– освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры;

– соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по волейболу;

– умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий волейболом;

– знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в волейбол;

– взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Программа построена на следующих **принципах**:

– *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих индивидуальные особенности детей.

– *принцип сознательности и активности*, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

– *принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

– *принцип последовательности* обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Категория обучающихся: 5 – 6 класс.
Форма организации – секция.
Срок реализации программы: 1 год

Тематическое планирование.

№	Тема	Характеристика видов деятельности.	Кол-во часов
1	Основы знаний.	Учат и строго выполняют правила по технике безопасности. Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом занятий. Получают знания о правильном дыхании, о способах самоконтроля, учатся правильно измерять пульс и регулировать нагрузку, применяют приобретенные знания для обеспечения своей двигательной активности.	В процессе занятий.
2	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передач мяча сверху и снизу двумя руками, применяют сочетание технических приемов. Приобретают навыки в оценке своих двигательных способностей, разбирают и исправляют технические ошибки.	10
3	Верхняя прямая подача.	Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки верхней прямой подачи.	6
4	Нижняя прямая подача.	Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передвижений с мячом и без мяча, применяют сочетание технических приемов.	6
5	Приём мяча.	Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки приёма мяча.	4
6	Подвижные игры и эстафеты, соревнования.	Демонстрируют изученные приемы во время учебных игр, соревнований. Приобретают навыки тактического и дружелюбного общения со сверстниками, взаимопонимания и взаимопомощи.	4
7	Двусторонняя учебная игра в процессе занятий.	Демонстрируют изученные приемы во время учебных игр, соревнований.	
8	Физическая подготовка в процессе занятий.	Выполняют физические упражнения и демонстрируют физическую подготовленность.	
9	Стойки игрока и перемещения.	Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передвижений без мяча.	4
	Итого		34

Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Дата
1	Знания о волейболе. Правила поведения и техники безопасности при занятиях волейболом. Стойка игрока (исходные положения), перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижная игра.	
2	Занятия волейболом как средство укрепления здоровья. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижная игра.	
3	Требования к спортивной одежде и обуви для занятий волейболом. Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Физическая подготовка.	
4	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Эстафеты.	
5	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Верхняя передача мяча над собой, в парах. Пионербол.	
6	Основные правила игры. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Верхняя передача мяча над собой, в парах. Подвижная игра	
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Верхняя передача мяча над собой, в парах. Тестирование.	
8	Режим дня при занятиях волейболом. Правила личной гигиены во время занятий. Верхняя передача мяча над собой, у стены, в парах. Подвижные игры и эстафеты.	
9	Самоконтроль. Дневник самонаблюдения. Стойка игрока, перемещения в стойке. Верхняя передача мяча над собой, у стены, в парах. Подвижная игра с элементами верхней передачи.	
10	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача мяча снизу двумя руками (разучивание). Физическая подготовка.	
11	Верхняя передача мяча над собой, у стены, в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, у стены. Пионербол.	
12	Передача мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча над собой, у стены, в парах. Пионербол.	
13	Передача мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты с различными способами перемещений. Игра «Бешеный мяч».	
14	Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах. Игра «Перестрелка».	
15	Сведения о физических качествах, необходимых волейболисту и способах их развития. Нижняя прямая подача (разучивание). Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Физическая подготовка.	
16	Соревнования по пионерболу.	
17	Нижняя прямая подача с 3-4м. Пионербол.	
18	Нижняя прямая подача с 3-4м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Пионербол.	
19	Нижняя прямая подача с 4-6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. «Перестрелка».	
20	Нижняя прямая подача с 4-6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Игра «Бешеный мяч».	
21	Стойка игрока, перемещения в стойке. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	

22	Нижняя прямая подача с 4-6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Физическая подготовка.	
23	Подвижные игры и эстафеты.	
24	Разучивание верхней прямой подачи с середины площадки. Пионербол.	
25	Верхняя прямая подача с середины площадки. Игра «Бешеный мяч».	
26	Приём мяча с подачи у стены. Верхняя прямая подача с середины площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
27	Приём подачи в парах. Верхняя прямая подача с середины площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
28	Приём подачи. Верхняя прямая подача с середины площадки. Игра «Бешеный мяч».	
29	Игры по волейболу по упрощённым правилам.	
30	Подача и приём подачи в парах. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку.	
31	Верхняя прямая подача с 6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
32	Верхняя прямая подача с 6м. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
33	Верхняя прямая подача с 6м. Передачи мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	
34	Подведение итогов. Подвижные игры и эстафеты.	

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение
Материально-техническое обеспечение занятий

- Волейбольная сетка, волейбольные мячи
- Набивные мячи, теннисные мячи
- Гимнастические скамейки
- Секундомеры
- Скакалки
- Гантели
- Видеозаписи
- Печатная продукция

Список используемой литературы

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха (2018г.), пособие для учителей общеобразовательных учреждений
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.В. Маслов. -М. «Просвещение», 2015г.