УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Сосновская средняя школа №2 «Давыдковская основная школа»

Принята на заседании
педагогического совета от
31.08.2026 № 1

Утверждаю.
Директор МБОУ Сосновская СШ №2
А.И. Зимина
Приказ № 135-ФД от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ВОЛЕЙБОЛ»

для обучающихся 5-9 классов

Срок реализации: 1 год

Объём: 39 часов

Автор-составитель: Гусаров Виктор Григорьевич

с. Давыдково 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–9 классов и направлена на приобщение к систематической физкультурно-спортивной деятельности средствами волейбола. Программа сочетает освоение базовых технических действий, развитие физических качеств, формирование навыков взаимодействия и участие в учебных играх по упрощённым правилам.

Программа разработана с учётом требований ФГОС ООО к личностным, метапредметным и предметным результатам, возрастных возможностей обучающихся и необходимости безопасной организации двигательной активности. Содержание предусматривает постепенное усложнение: от стоек и перемещений — к передачам, подаче, приёму, атакующим и защитным действиям, тактике и учебным играм.

Актуальность курса определяется востребованностью командных видов спорта как средства укрепления интереса к физической культуре, развития координации, быстроты реакции, ответственности за общий результат и культуры спортивного поведения. Волейбол создаёт условия для сотрудничества, взаимопомощи и освоения правил честной игры.

⚠ Сверьте этот раздел с федеральной рабочей программой и локальными актами школы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель курса — создание условий для физического, личностного и социального развития обучающихся посредством освоения базовых действий волейбола, участия в командных взаимодействиях и учебных играх при соблюдении требований безопасности.

Задачи курса:

- формировать представления о правилах волейбола, терминологии, организации занятий и требованиях техники безопасности;
- осваивать стойки, перемещения, остановки, верхнюю и нижнюю передачи, нижнюю прямую подачу, приём мяча;
- создавать пропедевтические условия для освоения нападающего удара и блокирования в упрощённой форме;
- развивать координацию, быстроту реакции, ловкость, общую выносливость и скоростно-силовые качества безопасными средствами;

- формировать умение взаимодействовать в паре и команде, распределять роли, соблюдать правила и корректно принимать результат;
- воспитывать самостоятельность, дисциплинированность, ответственность, самоконтроль и уважение к партнёрам;
- формировать привычку дозировать нагрузку по самочувствию и своевременно сообщать педагогу о дискомфорте.

МЕСТО, СРОК И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ

Курс реализуется для обучающихся 5–9 классов в рамках внеурочной деятельности. Срок реализации — 1 учебный год, с 01 сентября 2026 года по 25 мая 2027 года включительно. Объём — 39 академических часов (39 занятий). Занятия проводятся по вторникам, 1 академический час в неделю. Все вторники указанного периода рассчитаны программно и включены в КТП; переносы и фактические даты при необходимости фиксируются образовательной организацией.

Формы организации: фронтальная, индивидуальная, парная и групповая работа; учебные упражнения, эстафеты, игровые задания, учебные игры, контрольные упражнения и итоговый турнир. На каждом занятии предусматриваются организационная часть, разминка, основная часть, восстановительные упражнения, рефлексия и безопасное завершение.

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ

Вводное занятие и техника безопасности. Обсуждаются цели курса, правила поведения в спортивном зале или на площадке, требования к одежде и обуви, порядок использования и хранения инвентаря, безопасная дистанция, действия по сигналу педагога. Обучающиеся знакомятся с правилами самоконтроля: оценкой самочувствия, дозированием усилий и обязательным сообщением педагогу о боли, головокружении или ином дискомфорте.

Физическая подготовка и подвижные игры. Используются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, упражнения на координацию, быстроту реакции, ловкость и подвижность. Нагрузка изменяется по объёму, темпу и сложности с учётом самочувствия и условий занятия; соревновательные задания проводятся без форсирования результата.

Стойки, перемещения и остановки. Осваиваются высокая, средняя и низкая стойки, приставные шаги, перемещения вперёд, назад и в стороны, остановки и выход в исходное положение. Особое внимание уделяется устойчивости,

зрительному контролю, безопасной дистанции и предупреждению столкновений.

Верхняя и нижняя передачи. Формируются основы положения кистей и предплечий, согласования работы ног и рук, направления и высоты передачи. Упражнения выполняются сначала на месте, затем после небольшого перемещения, в парах и игровых заданиях с постепенным усложнением.

Нижняя прямая подача и приём мяча. Осваиваются стойка, подбрасывание, удар по мячу, направление подачи и выход в позицию для приёма. Приём мяча рассматривается как действие, связанное с выбором места, амортизацией и направлением мяча партнёру; дистанция и сила подачи дозируются.

Нападающий удар и блокирование в упрощённой форме. Действия изучаются как подготовительные: имитация, координация разбега и замаха, мягкое направляющее действие, стойка у сетки и имитация блока без контакта и столкновений. Прыжковые и ударные действия применяются только в доступном объёме и при соблюдении ТБ.

Тактика, взаимодействие и учебные игры. Обучающиеся осваивают расположение игроков, страховку, переход от защиты к атаке, распределение ролей, правила трёх касаний в упрощённом виде и культуру судейства. Учебные игры проводятся на уменьшенной площадке или с изменёнными условиями, обеспечивающими безопасность и включённость всех участников.

Контрольные упражнения и итоговый турнир. Контроль включает наблюдение и выполнение доступных упражнений на стойки, перемещения, передачи, подачу и приём. Итоговый турнир проводится по упрощённым правилам и завершается рефлексией; результаты рассматриваются как оценка освоения программы, а не как медицинская или спортивная диагностика.

⚠ Сверьте этот раздел с федеральной рабочей программой и локальными актами школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ФГОС ООО

Личностные результаты:

- понимание ценности физической культуры, командной деятельности и здорового безопасного образа жизни;
- готовность соблюдать правила техники безопасности, спортивного поведения и бережного отношения к инвентарю;
- ответственное отношение к общей задаче, взаимопомощь, уважение к партнёрам и соперникам;

- способность к самоконтролю, самооценке, адекватному восприятию успеха и неудачи;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности и самостоятельному совершенствованию.

Метапредметные результаты — регулятивные УУД:

- принимать учебную задачу и цель упражнения; планировать последовательность действий;
- действовать по инструкции и сигналу, контролировать технику и интенсивность, вносить коррективы;
- оценивать результат индивидуального и командного действия, соблюдать правила рефлексии и самоконтроля.

Метапредметные результаты — познавательные УУД:

- понимать правила и условные обозначения, выделять существенные признаки технического действия;
- сравнивать способы выполнения, устанавливать связь между положением тела, направлением мяча и результатом;
- применять освоенные действия в изменяющейся игровой ситуации, использовать наблюдение и анализ для коррекции.

Метапредметные результаты — коммуникативные УУД:

- слушать объяснение и задавать уточняющие вопросы;
- договариваться о распределении ролей и согласовывать действия в паре и команде;
- корректно давать и принимать обратную связь, соблюдать правила спортивного общения и разрешать игровые разногласия.

Предметные результаты:

- знать назначение и основные правила волейбола, требования безопасности и способы самоконтроля;
- выполнять стойки, перемещения и остановки, верхнюю и нижнюю передачи, нижнюю прямую подачу и приём мяча в упрощённых условиях;
- выполнять подготовительные действия к нападающему удару и блокированию без опасных контактов;
- применять технические действия в учебных упражнениях и играх по упрощённым правилам;

- участвовать в командном взаимодействии, соблюдать правила, роли и культуру соревнования.

⚠ Сверьте этот раздел с федеральной рабочей программой и локальными актами школы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел / тема	Всего часов
1	Вводное занятие и ТБ	1
2	Физическая подготовка и подвижные игры	3
3	Стойки, перемещения, остановки	3
4	Верхняя передача двумя руками	4
5	Нижняя передача	4
6	Нижняя прямая подача	3
7	Приём мяча	3
8	Нападающий удар в упрощённой форме	3
9	Блокирование в упрощённой форме	2
10	Тактика игры и взаимодействие в команде	4
11	Учебные игры по упрощённым правилам	5
12	Контрольные упражнения / промежуточная аттестация	3
13	Итоговый турнир / итоговая аттестация	1
Итого		39

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-технические условия: спортивный зал или безопасная открытая площадка, волейбольная сетка или её безопасный заменитель, волейбольные мячи, разметка, стойки/ориентиры, свисток и секундомер. Инвентарь должен соответствовать возрасту и исправному состоянию. При необходимости используются облегчённые мячи, уменьшенная площадка и изменённая высота сетки.

Организационно-методические условия: объяснение и показ предшествуют самостоятельному выполнению; задания дифференцируются по сложности, темпу и дистанции без медицинских предписаний; предусматриваются разминка и восстановительная часть. Педагог контролирует пространство, интервалы, очередность, состояние инвентаря и соблюдение ТБ. Обучающийся вправе снизить интенсивность и сообщить педагогу о плохом самочувствии.

⚠ Сверьте этот раздел с локальными актами школы, инструкциями по охране труда и фактическими условиями проведения занятий.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Текущий контроль проводится на каждом занятии в форме педагогического наблюдения, устного опроса по правилам и ТБ, проверки исходного положения, техники действия, взаимодействия в паре или команде, самооценки и рефлексии. Фиксируются не спортивные нормативы, а динамика освоения действий, соблюдение правил и безопасное участие.

Промежуточная аттестация проводится на занятиях 34–36 в форме контрольных упражнений: стойка и перемещения; верхняя и нижняя передачи; нижняя прямая подача; приём мяча в упрощённых условиях. Критерии: понимание инструкции, доступная точность и устойчивость выполнения, соблюдение ТБ, способность к самокоррекции и взаимодействию.

Итоговая аттестация проводится на занятии 38 в форме итогового турнира по упрощённым правилам с включением доступных технических действий и командного взаимодействия. На занятии 39 проводится итоговое повторение и рефлексия. Оценивание носит формирующий характер; медицинские заключения, диагнозы и индивидуальные медицинские назначения программой не устанавливаются.

⚠ Сверьте этот раздел с федеральной рабочей программой и локальными актами школы.

ЛИТЕРАТУРА И ЭОР

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, в действующей редакции.

2. Федеральная образовательная программа основного общего образования, утверждённая приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, в действующей редакции.

3. Федеральная рабочая программа по физической культуре для 5–9 классов — использовать в действующей редакции, принятой образовательной организацией.

4. Правила вида спорта «Волейбол» и методические материалы по организации безопасных учебно-тренировочных занятий — в части, не противоречащей локальным актам школы.

5. Электронные образовательные ресурсы: официальный интернет-портал правовой информации; единое содержание общего образования; электронная библиотека учебных материалов — по перечню, утверждённому образовательной организацией.

⚠ Сверьте перечень с федеральной рабочей программой, действующими нормативными документами и локальными актами школы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Волейбол»

5–9 классы, 2026/2027 учебный год

Учитель физической культуры: Гусаров В.Г.

№ п/п	Тема занятия	Плановая дата	Часы	Фактически
1	Вводное занятие. Правила поведения, организация занятий и инструктаж по технике безопасности. (Теоретическое занятие; первичный инструктаж)	01.09.2026	1	
2	Физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, беговые и координационные задания. Подвижные игры. (Соблюдение ТБ, дозирование нагрузки)	08.09.2026	1	
3	Физическая подготовка: упражнения на быстроту реакции и координацию. Подвижные игры с мячом. (Самоконтроль)	15.09.2026	1	
4	Физическая подготовка: упражнения на скоростно-силовые качества в безопасной дозировке. Эстафеты. (Дозирование по самочувствию)	22.09.2026	1	
5	Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Положение рук и ног. (Освоение исходных положений)	29.09.2026	1	
6	Перемещения приставными шагами, вперёд, назад и в стороны. Остановки. (Безопасная дистанция)	06.10.2026	1	
7	Сочетание стоек, перемещений и остановок по сигналу. Игровые задания. (Контроль техники)	13.10.2026	1	
8	Верхняя передача двумя руками: положение кистей, контакт с мячом. Имитация и работа с мячом. (Показ и пробное выполнение)	20.10.2026	1	
9	Верхняя передача двумя руками на месте: направление и высота передачи. (Парная работа)	27.10.2026	1	
10	Верхняя передача после перемещения. Передача партнёру на заданную точность. (Самооценка)	03.11.2026	1	

№ п/п	Тема занятия	Плановая дата	Часы	Фактически
11	Верхняя передача в учебных игровых заданиях «мяч над собой», «передай партнёру». (Безопасные расстояния)	10.11.2026	1	
12	Нижняя передача: исходное положение, соединение кистей, работа ног. (Показ техники)	17.11.2026	1	
13	Нижняя передача двумя руками на месте и после небольшого перемещения. (Парная работа)	24.11.2026	1	
14	Нижняя передача в парах через заданную зону. Коррекция ошибок. (Дозирование)	01.12.2026	1	
15	Сочетание верхней и нижней передач в игровых упражнениях. (Контроль техники)	08.12.2026	1	
16	Нижняя прямая подача: стойка, подбрасывание и удар по мячу. Имитация. (ТБ при подаче)	15.12.2026	1	
17	Нижняя прямая подача с сокращённой дистанции через сетку или ориентир. (Безопасная зона подачи)	22.12.2026	1	
18	Нижняя прямая подача на точность в обозначенную зону. (Индивидуальный темп)	29.12.2026	1	
19	Приём мяча после подачи в упрощённых условиях. Выбор позиции. (Работа в парах/тройках)	05.01.2027	1	
20	Приём мяча снизу и направление партнёру. Игровые задания 1х1 и 2х2. (Самоконтроль)	12.01.2027	1	
21	Нападающий удар в упрощённой форме: разбег, замах, мягкое направляющее действие. Имитация. (Без прыжка по самочувствию)	19.01.2027	1	
22	Нападающий удар в упрощённой форме по неподвижному мячу/мячу после наброса. (Только безопасная высота)	26.01.2027	1	
23	Нападающий удар в учебном взаимодействии: передача — подготовка — завершение. (Дозирование)	02.02.2027	1	
24	Блокирование в упрощённой форме: стойка у сетки, положение рук, имитация без контакта. (ТБ у сетки)	09.02.2027	1	

№ п/п	Тема занятия	Плановая дата	Часы	Фактически
25	Блокирование в упрощённой форме после перемещения. Работа над выбором места. (Без столкновений)	16.02.2027	1	
26	Тактика игры: расположение игроков и переход из защиты в атаку. (Командное взаимодействие)	23.02.2027	1	
27	Тактика игры: страховка, открывание, выбор направления передачи. (Командные задания)	02.03.2027	1	
28	Взаимодействие в команде: приём, передача, возврат мяча. Игровые эпизоды. (Соблюдение правил)	09.03.2027	1	
29	Учебная игра по упрощённым правилам 3х3/4х4. Роли игроков. (Игровая практика)	16.03.2027	1	
30	Учебная игра по упрощённым правилам: подача, приём, три касания. (Безопасное пространство)	23.03.2027	1	
31	Учебная игра по упрощённым правилам. Разбор игровых ситуаций. (Самооценка командной работы)	30.03.2027	1	
32	Учебная игра по упрощённым правилам с акцентом на взаимодействие. (Дозирование)	06.04.2027	1	
33	Учебная игра по упрощённым правилам. Судейские сигналы и культура соревнования. (Корректное поведение)	13.04.2027	1	
34	Контрольные упражнения: стойка и перемещения, верхняя и нижняя передачи. (Промежуточная аттестация)	20.04.2027	1	
35	Контрольные упражнения: нижняя прямая подача и приём мяча в упрощённых условиях. (Промежуточная аттестация)	27.04.2027	1	
36	Повторение и совершенствование технических действий по результатам контроля. (Индивидуальный темп)	04.05.2027	1	
37	Подготовка к итоговому турниру: правила, составы, разминка, распределение ролей. (Инструктаж по ТБ)	11.05.2027	1	
38	Итоговый турнир по упрощённым правилам. Итоговая аттестация. (Итоговая аттестация)	18.05.2027	1	

№ п/п	Тема занятия	Плановая дата	Часы	Фактически
39	Подведение итогов курса: учебные игры, рефлексия, самооценка и безопасное завершение. (Итоговое занятие)	25.05.2027	1	