

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 ГОРОДА ПЕНЗЫ
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ОСИПОВИЧА КЛЮЧЕВСКОГО**

«Рассмотрено»

на педагогическом совете
протокол № 8
от «29» 08. 2025 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №28 г. Пензы
им. В.О. Ключевского
_____/ Ю.Е. Макеева
Приказ №79-4/оп от 01.09.2025 г.

1	МАКЕЕВА ЮЛИЯ ЕВГЕНЬЕВНА	SN: 14FA6296698FE68594C3D7F4AB9A68BA
	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28 ГОРОДА ПЕНЗЫ ИМЕНИ ВАСИЛИЯ ОСИПОВИЧА КЛЮЧЕВСКОГО	ДЕЙСТВУЕТ С 13.11.2024 ПО 06.02.2026

Программа внеурочной деятельности

«Волейбол»

(Спортивно-оздоровительное направление развития личности)

Программа рассчитана на 5-9 классы

Срок реализации программы 1 год

2025 – 2026 учебный год.

**Разработчик: Смирнова О.А.,
учитель физической культуры**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Волейбол»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов во внеурочной деятельности «Волейбол», укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков позволяет выполнение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), позволяющее оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности «Волейбол».

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих **умений**:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;

- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

1. умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
2. совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
3. учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

1. осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
2. социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

По окончании обучения программы по внеурочной деятельности «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по волейболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

человека;

- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание внеурочной деятельности «Волейбол»

№	Вид программного материала	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Развитие волейбола	В течение занятий
2	Физическая культура и спорт в России.	
3	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила игры в волейбол.	
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	27
2	Специальная физическая подготовка	21
3	Техническая подготовка	84
	Тактическая подготовка	69
4	Контрольные упражнения и соревнования	3
	Всего часов	204

Теоретическая подготовка (в течение занятий)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие 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 международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом.

Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практическая подготовка (204 часов)

Общая физическая подготовка.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания).

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. *Спортивные игры.* Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).

Спрыгивание (высота — 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах

мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат).

Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота — 1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.

Техническая подготовка.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по волейболу. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Май) в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,8
2	Прыжок в длину с места (см)	185	210

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Волейбол»

№ п.п	Содержание учебного материала	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Кол-во часов
1	Введение. История возникновения волейбола Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	Характеристика волейбола как средство физического воспитания молодежи. Правила игры. Игровое поле и инвентарь.	3

2	Техническая подготовка. Тактические действие.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	3
3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.) Пас предплечьями в движении.	3
4	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо)	3
5	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	3
6	Техническая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования..	3
7	Техническая подготовка.	Боковая подача.	3
8	Тактическая подготовка. Тактические действие.	Подача и пас предплечьями. Подача и пас предплечьями.	3
9	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	3
10	Тактические действие.	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача	3
11	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	3
12	Тактика защиты.	Умение взаимодействию с другими игроками.	3
13	Техническая подготовка.	Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.	3
14	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	3
15	Техническая подготовка.	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача – перемещение- передача.	3
16	Тактическая подготовка.	Передача безадресного мяча. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	3
17	Техника нападения.	Круг за кругом. Высокая прострельная передача	3
18	Техника защиты.	Пас из неудобного положения.	3

19	Техника нападения.	Высокая прострельная передача. Короткий пас, пас назад, длинный пас.	3
20	Техника нападения.	Подача, пас предплечьями и второй пас.	3
21	Техническая подготовка.	Нижняя подача, верхняя подача	3
22	Специальная физическая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	3
23	Техническая подготовка	Пас предплечьями на точность Пас из неудобного положения.	3
24	Специальная физическая подготовка.	Упражнения с набивными и теннисными мячами.	3
25	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо Передача – перемещение- передача..)	3
26	Тактическая подготовка.	Верхняя подача.	3
27	Техника нападения.	Пас предплечьями: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	3
28	Специальная физическая подготовка.	Техника атакующего удара.	3
29	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза.	3
30	Тактика защиты.	Пас из неудобного положения.	2
31	Общая физическая подготовка.	Круговая тренировка с мячом	3
32	Общая физическая подготовка.	Задания в парах и тройках на мышцы рук	3
33	Специальная физическая подготовка.	Игра в полном согласовании	3
34	Тактика защиты.	Игра в полном согласовании	3
35	Тактика нападения	Короткий пас, пас назад, длинный пас.	3
36	Техническая подготовка.	Пас в движении.	3
37	Тактика нападения	Подача с лицевой линии.	3
38	Тактика защиты.	Игра в полном согласовании	3
39	Техническая подготовка.	Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.) Передача сверху (Подготовка, выполнение, дальнейшие	3
40	Общая физическая подготовка.	Упражнения с утяжелителями	3
41	Техническая подготовка.	Пас в движении.	3
42	Тактическая подготовка.	Передача-перемещение- передача. Передача- перемещение-передача.	3
43	Тактика защиты.	Игра в полном согласовании	3

44	Общая физическая подготовка.	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки.	3
45	Тактика нападения.	Разбег перед атакой. Замедленный удар в центр площадки.	3
46	Тактика нападения.	Разбег и бросок.	3
47	Техническая подготовка.	Удар по отскочившему мячу.	3
48	Контрольные игры и испытания.	Оценка игровых достижений.	3
49	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3
50	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	3
51	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении. Пас предплечьями на точность.	3
52	Специальная физическая подготовка.	Прыжковые упражнения: имитация нападающего удара, блокирования.	3
53	Техническая подготовка.	Боковая подача.	3
54	Тактическая подготовка.	Подача и пас предплечьями. Подача и пас предплечьями	3
55	Общая физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища.	3
56	Тактические действие.	Прием подачи в правой и левой задних зонах. Нацеленная подача	3
57	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса .Развитие координационных способностей.	3
58	Тактика защиты.	Умение взаимодействию с другими игроками.	3
59	Техническая подготовка.	Передача сверху.	3
60	Техническая подготовка.	Передача сверху. Пас-отскок мяча-пас.	3
61	Специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	3
62	Техническая подготовка.	Короткий пас, пас назад, длинный пас. Передача – перемещение- передача.	3
63	Техническая подготовка.	Волейбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	3
64	Общая физическая подготовка.	Упражнения с предметами; со скакалками и мячами.	3
65	Техническая подготовка.	Пас предплечьями в движении.	3
66	Техническая подготовка.	Пас предплечьями на точность.	3
67	Техническая подготовка.	Боковая подача.	3

68	Контрольные игры и испытания.	Оценка игровых достижений.	3
----	----------------------------------	----------------------------	---