

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального района
(МАОУ Богандинская СОШ №1)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО классных
руководителей
руководитель ШМО
Селиванова Л.А.
№ протокола 1
« 29 » 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Аверина А.О. Аверина А.О.
« 29 » 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Маслова И.С. Маслова И.С.
Приказ № 138/ОД
« 29 » 09 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

секции

«ВОЛЕЙБОЛ»

для обучающихся 6-11 классов

на 2025 / 2026 учебный год

Составитель: Герасимов Олег Николаевич, учитель физической культуры

р.п. Богандинский, 2025г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Волейбол» школьного спортивного клуба для обучающихся 6-11 классов является частью основной общеобразовательной программы основного общего образования, реализующейся в МАОУ Богандинской СОШ №1.

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.04.2015 № 996р «Об утверждении Стратегии развития воспитания на период до 2025 года»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Программы воспитания МАОУ Богандинской СОШ № 1;
- ООП ООО муниципального автономного общеобразовательного учреждения Богандинской средней общеобразовательной школы №1 Тюменского муниципального района;
- Учебный план основного общего образования МАОУ Богандинской СОШ № 1, принятый педагогическим советом от 03.07.2025г. (протокол № 13) и утвержденный 08.08.2025г. приказом директора № 214/ОД.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Волейбол - спортивная командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

В волейбольной секции могут заниматься дети в возрасте от 9 до 18 лет

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях.

Задачи секции заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых и физически стойких людей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основой подготовки в секции волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В процессе занятий решаются следующие

задачи: укрепления здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную, методическую направленность. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и игры.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по ОФП (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Руководитель секции должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен приучать детей к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Объем часов, отведенных на занятия – 2 часа в неделю, всего – 68 часа в год.

Программа направлена на освоение результатов основной образовательной программ, содержание программы направлено на достижение всех образовательных целей. Осуществляется взаимосвязь и преемственность общего и дополнительного образования, как механизма обеспечения полноты и цельности образования.

3. ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Целью являются формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда «ЗОЖ»;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение

При этом предполагается решение следующих **задач:**

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приемами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Тема	Форма организации	Виды деятельности
1-2	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	Тренировочный процесс	Выполнение стойки волейболиста. Разучивание передачи мяча.
3-4	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Выполнение стойки волейболиста. Разучивание передачи и приёма мяча. Перемещение в стойке
5-6	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений.
7-8	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча.
9-10	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Выполнение стойки волейболиста. Разучивание передачи и приёма мяча. Перемещение в стойке
11-12	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Изучить тактические действия нападения
13-14	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Изучить тактические действия защиты

15-18	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Изучить нижнюю прямую подачу.
19-22	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Изучить нижнюю прямую подачу. Выполнение специальное беговых упражнений.
23-26	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Выполнение нижней прямой, боковой подачи.
27-30	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Выполнение нижней прямой, боковой подачи.
31-32	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Выполнение нижней прямой подачи.
33-34	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Разобрать правила игры во время учебной игры
35-36	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Разобрать правила игры во время учебной игры.
37-38	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Разобрать правила игры во время учебной игры.

	волейбола		
39-42	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча. Отработка нижней прямой, боковой подачи. Выполнение специальное беговых упражнений.
43-46	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Отработка передачи и приёма мяча. Выполнение нижней прямой, боковой подачи.
47-50	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)	Тренировочный процесс	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Выполнение контрольных нормативов.
51-54	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры. Выполнить координационные упражнения
55-56	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	Тренировочный процесс	Разобрать и исправить недостатки в овладении техникой
57-58	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры. Выполнить

	снизу. Учебная игра.		обманные движения.
59-60	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры. Выполнения упражнений на развитие выносливости
61-62	Передача мяча сверху. Учебная игра.	Тренировочный процесс	Изучить тактику и перемещения игроков в защите и нападении.
63-64	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Учебная игра.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры.
65-66	Верхняя прямая и боковая подача. Учебная игра.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры.
67-68	Учебная игра.	Тренировочный процесс	Выполнение передачи и приёма мяча, перемещений. Отработка правил игры во время учебной игры.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
 - навыков конструктивного общения;
 - потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
 - пропаганда здорового образа жизни;
 - Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
 - отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
- а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ «ВОЛЕЙБОЛ» ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса внеурочной деятельности обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

№ п.п	Содержание программного материала	Количество часов всего
1-2	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	2
3-4	Стойка игрока.	2

	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	
5-6	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
7-8	Стойка игрока. Передача мяча сверху.	2
9-10	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
11-12	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
13-14	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
15-18	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	4
19-22	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
23-26	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
27-30	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
31-32	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
33-34	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
35-36	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2
37-38	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	2
39-42	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
43-46	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	4
47-50	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9 м. (у)	4
51-54	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	4

55-56	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.	2
57-58	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Учебная игра.	2
59-60	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
61-62	Передача мяча сверху. Учебная игра.	2
63-64	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Учебная игра.	2
65-66	Верхняя прямая и боковая подача. Учебная игра.	2
67-68	Учебная игра.	2