


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новенская средняя общеобразовательная школа»  
Ивнянского района Белгородской области**

Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 1 от « 28 » августа 2023 г.	 <p align="center"><b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МБОУ «Новенская СОШ» Семендяева О.Н./ Приказ № 217 от « 29 » сентября 2023 г.</p>
---	--

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор-составитель:  
Донцов Николай Яковлевич,  
учитель физкультуры

**Новенькое 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа для отделения волейбол составлена на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся по волейболу» (авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение 2017. -77 с. (Работаем по новым стандартам)

**Цель программы:** подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

### Задачи:

- освоить технику игры в волейбол
- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся
- способствовать повышению уровня физической подготовленности, совершенствованию технико-тактического мастерства
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям

### Направление внеурочной деятельности:

Образовательная программа «Волейбол» имеет *спортивно-оздоровительную направленность*. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

### Возрастная группа, объём часов, продолжительность занятий:

Программа «Внеурочная деятельность учащихся по волейболу» для 6-11 (12-16 лет) классов рассчитана на четыре года обучения по два часа в неделю для 6-7 классов (70 часов в год), по 6 часов в неделю для 8-9 классов (210 часов в год). Целесообразно проводить спаренные по 2 часа в форме тренировок.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм 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;
- и должны уметь:*
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
  - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
  - заботиться о своём 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 внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *смогут узнать*:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*и смогут научиться*:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

### **Содержание курса внеурочной деятельности 6-7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	4
2	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	4
3	Верхняя передача мяча над собой	4

5	Верхняя передача мяча в парах	4
6	Подача и приём мяча в парах	4
7	Закрепление техники верхней передачи	8
8	Закрепление техники нижней передачи	12
9	Верхняя прямая подача	8
10	Закрепление техники приёма мяча с подачи	6
11	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	16
12	Физическая подготовка в процессе занятия Теоретическая подготовка в процессе занятия.	
13	Итого <b>70</b> часов	

### 8-9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	24
2	Прямой нападающий удар по неподвижному мячу	16
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	16
4	Верхняя передача мяча над собой	16
5	Верхняя прямая подача	16
6	Подача и приём мяча в парах	16
7	Прямой нападающий удар	16
8	Совершенствование верхней прямой подачи	16
9	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	16
10	Двусторонняя учебная игра	40
11	Одиночное блокирование	16
12	Страховка при блокировании	16
13	Физическая подготовка в процессе занятия Теоретическая подготовка в процессе занятия.	
14	Итого <b>210</b> часов	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6-7 классы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма проведения	Сроки прохождения	
				По плану	Фактически
1	Разучивание стойки игрока (исходные положения)	2	тренировка		
2	Разучивание стойки игрока (исходные		тренировка		

	положения)				
3	Стойка игрока (исходные положения)	2	тренировка		
4	Стойка игрока (исходные положения)				
5	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
6	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
7	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
8	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
9	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
10	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	тренировка		
11	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
12	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
13	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
14	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
15	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	1	тренировка		
16	Игровое занятие	2	тренировка		
17	Игровое занятие				
18	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	тренировка		
19	Разучивание верхней передачи мяча над собой				
20	Верхняя передача мяча над собой	2	тренировка		
21	Верхняя передача мяча над собой				
22	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
23	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
24	Верхняя передача мяча в парах	2	тренировка		
25	Верхняя передача мяча в парах				

26	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
27	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
28	Игровое занятие	2	тренировка		
29	Игровое занятие				
30	Нижняя передача над собой	2	тренировка		
31	Нижняя передача над собой				
32	Нижняя передача над собой	2	тренировка		
33	Нижняя передача над собой				
34	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2	тренировка		
35	Нижняя передача мяча у стены, в парах				
36	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2	тренировка		
37	Нижняя передача мяча у стены, в парах				
38	Нижняя передача мяча у стены, в парах	2	тренировка		
39	Нижняя передача мяча у стены, в парах				
40	Игровое занятие	2	тренировка		
41	Игровое занятие				
42	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	тренировка		
43	Верхняя прямая подача с середины площадки				
44	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	тренировка		
45	Верхняя прямая подача с середины площадки				
46	Верхняя прямая подача с середины площадки	2	тренировка		
47	Верхняя прямая подача с середины площадки				
48	Игровое занятие	2	тренировка		
49	Игровое занятие				
50	Приём мяча с подачи у стены	2	тренировка		
51	Приём мяча с подачи у стены				
52	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
53	Подача и приём мяча в парах				

54	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	2	тренировка		
55	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки	2			
56	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
57	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
58	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
59	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
60	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
61	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
62	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
63	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
64	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	1	тренировка		
65	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
66	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
67	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
68	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
69	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
70	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				

### 8-11 классы

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Форма проведения	Сроки прохождения	
				По плану	Фактически
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	тренировка		
2	Совершенствование техники верхней, нижней передачи				
3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
4	Перемещение в стойке приставными				

	шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
5	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		
6	Совершенствование верхней прямой подачи				
7	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
8	Прямой нападающий удар		тренировка		
9	Прямой нападающий удар	2			
10	Прямой нападающий удар		тренировка		
11	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		
12	Совершенствование верхней прямой подачи				
13	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
14	Перемещение в стойке 2приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
15	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	тренировка		
16	Разучивание верхней передачи мяча над собой				
17	Игровое занятие	2	тренировка		
18	Игровое занятие				
19	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
20	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
21	Верхняя передача мяча над собой	2	тренировка		
22	Верхняя передача мяча над собой				
23	Верхняя передача мяча в парах	2	тренировка		
24	Верхняя передача мяча в парах		тренировка		
25	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
26	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
27	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
28	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
29	Игровое занятие	2	тренировка		



30	Игровое занятие				
31	Нижняя передача над собой	2	тренировка		
32	Нижняя передача над собой				
33	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
34	Прямой нападающий удар				
35	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите		тренировка		
36	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
37	Одиночное блокирование и страховка	2	тренировка		
38	Одиночное блокирование и страховка				
39	Игровое занятие	2	тренировка		
40	Игровое занятие				
41	Игровое занятие	2	тренировка		
42	Игровое занятие				
43	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
44	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
45	Верхняя прямая подача	2	тренировка		
46	Верхняя прямая подача				
47	Приём мяча с подачи у стены	2	тренировка		
48	Приём мяча с подачи у стены				
49	Игровое занятие	2	тренировка		
50	Игровое занятие				
51	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
52	Подача и приём мяча в парах			тренировка	
53	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
54	Подача и приём мяча в парах				
55	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
56	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
57	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
58	Прямой нападающий удар				
59	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
60	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
61	Одиночное блокирование и страховка	2	тренировка		
62	Одиночное блокирование и страховка				
63	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		

64	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
65	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
66	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
67	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка тренировка		
68	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
69	Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
70	Двусторонняя учебная игра				

71	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	тренировка		
72	Совершенствование техники верхней, нижней передачи				
73	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
74	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
75	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		
76	Совершенствование верхней прямой подачи				
77	Прямой нападающий удар	2	тренировка тренировка		
78	Прямой нападающий удар				
79	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
80	Прямой нападающий удар				
81	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		
82	Совершенствование верхней прямой подачи				
83	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
84	Перемещение в стойке 2приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
85	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	тренировка		
86	Разучивание верхней передачи мяча				

	над собой				
87	Игровое занятие	2	тренировка		
88	Игровое занятие				
89	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
90	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
91	Верхняя передача мяча над собой	2	тренировка		
92	Верхняя передача мяча над собой				
93	Верхняя передача мяча в парах	2	тренировка		
94	Верхняя передача мяча в парах		тренировка		
95	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
96	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
97	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
98	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
99	Игровое занятие	2	тренировка		
100	Игровое занятие				
101	Нижняя передача над собой	2	тренировка		
102	Нижняя передача над собой				
103	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
104	Прямой нападающий удар				
105	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите		тренировка		
106	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
107	Одиночное блокирование и страховка	2			
108	Одиночное блокирование и страховка		тренировка		
109	Игровое занятие	2			
110	Игровое занятие		тренировка		
111	Игровое занятие	2			
112	Игровое занятие		тренировка		
113	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
114	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
115	Верхняя прямая подача	2	тренировка		
116	Верхняя прямая подача				
117	Приём мяча с подачи у стены	2	тренировка		
118	Приём мяча с подачи у стены				
119	Игровое занятие	2	тренировка		

120	Игровое занятие				
121	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
122	Подача и приём мяча в парах		тренировка		
123	Подача и приём мяча в парах				
124	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
125	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
126	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
127	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
128	Прямой нападающий удар				
129	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
130	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
131	Одиночное блокирование и страховка	2	тренировка		
132	Одиночное блокирование и страховка				
133	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
134	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра				
135	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
136	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
137	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
138	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите		тренировка		
139	Двусторонняя учебная игра				
140	Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
141	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	2	тренировка		
142	Совершенствование техники верхней, нижней передачи				
143	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
144	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
145	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		

146	Совершенствование верхней прямой подачи				
147	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
148	Прямой нападающий удар				
149	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
150	Прямой нападающий удар				
151	Совершенствование верхней прямой подачи	2	тренировка		
152	Совершенствование верхней прямой подачи				
153	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд	2	тренировка		
154	Перемещение в стойке 2приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд				
155	Разучивание верхней передачи мяча над собой	2	тренировка		
156	Разучивание верхней передачи мяча над собой				
157	Игровое занятие	2	тренировка		
158	Игровое занятие				
159	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
160	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
161	Верхняя передача мяча над собой	2	тренировка		
162	Верхняя передача мяча над собой				
163	Верхняя передача мяча в парах	2	тренировка		
164	Верхняя передача мяча в парах				
165	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
166	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
167	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку	2	тренировка		
168	Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку				
169	Игровое занятие	2	тренировка		
170	Игровое занятие				
171	Нижняя передача над собой	2	тренировка		
172	Нижняя передача над собой				

173	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
174	Прямой нападающий удар				
175	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите		тренировка		
176	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
177	Одиночное блокирование и страховка	2	тренировка		
178	Одиночное блокирование и страховка				
179	Игровое занятие	2	тренировка		
180	Игровое занятие				
181	Игровое занятие	2	тренировка		
182	Игровое занятие				
183	Разучивание верхней передачи мяча у стены	2	тренировка		
184	Разучивание верхней передачи мяча у стены				
185	Верхняя прямая подача	2	тренировка		
186	Верхняя прямая подача				
187	Приём мяча с подачи у стены	2	тренировка		
188	Приём мяча с подачи у стены				
189	Игровое занятие	2	тренировка		
190	Игровое занятие				
191	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
192	Подача и приём мяча в парах				
193	Подача и приём мяча в парах	2	тренировка		
194	Подача и приём мяча в парах				
195	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
196	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
197	Прямой нападающий удар	2	тренировка		
198	Прямой нападающий удар				
199	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
200	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
201	Одиночное блокирование и страховка	2	тренировка		
202	Одиночное блокирование и страховка				
203	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
204	Подвижные игры и эстафеты.				

	Двусторонняя учебная игра				
205	Верхняя передача двумя руками в прыжке	2	тренировка		
206	Верхняя передача двумя руками в прыжке				
207	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	2	тренировка		
208	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите				
209	Двусторонняя учебная игра	2	тренировка		
210	Двусторонняя учебная игра				