

**ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

---

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СТОЙБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

663546, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с.Стойба, ул. Школьная, 5<sup>а</sup>  
Тел. 8-39140-23-8-16. E-mail [mou20k@mail.ru](mailto:mou20k@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора  
по ВР

---

Костыкова К.В

Протокол № 1  
от «28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
"Стойбинская СОШ"

---

Шумин К.С

Приказ № 224  
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка и спортивные игры  
(Волейбол)»  
для обучающихся \_б\_ классов  
на 2024/2025 учебный год

Составитель:  
Кублицкий Роман Викторович  
учитель физической культуры

с. Стойба, 2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» (далее — курс) для 6 класса составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к результатам освоения основной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), с учётом программы воспитания (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 3/22 от 23.06.2022) и основной образовательной программы основного общего образования (протокол Федерального учебно-методического объединения по общему образованию № 1/22 от 18.03.2022).

**Актуальность реализации программы.** В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол и баскетбол, развитию физических способностей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе.

Спортивные игры - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Спортивные игры — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная их особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

### ЦЕЛИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ВОЛЕЙБОЛ»

Программа внеурочной деятельности «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- укрепление здоровья, физического развития и подготовленности;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

#### **задачи:**

- Пропаганда здорового образа жизни, укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формировать у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Обучать технике и тактике игры в волейбол.
- Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость).
- Формировать у обучающихся необходимых теоретических знания.
- Воспитывать моральные и волевые качества.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для обучающихся 5-9 классов по 34 часа в год, в 6 классе по 1 часу 1 раз в неделю.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Двусторонняя учебная игра. Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Эстафеты с различными способами перемещений. Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. Закрепление передачи снизу двумя руками над собой. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Закрепление нижней прямой подачи.

Двусторонняя учебная игра. Разучивание верхней прямой подачи. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. Разучивание прямого нападающего удара (по ходу). Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Разучивание одиночного блокирования. Разучивание страховки при блокировании.

Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

Двусторонняя учебная игра. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

### **Формы организации занятий:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

**Комбинированные занятия** включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** в спортивной секции волейбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## **Виды деятельности**

- Анализ упражнений, применяемые в учебно-тренировочном процессе по волейболу.
- Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в волейбол.
- Развитие физических качеств.

## **Планируемые результаты курса внеурочной деятельности (предметные, метапредметные и личностные результаты)**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### Предметные результаты

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время занятий физической подготовкой;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме внеурочной деятельности;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Тематическое планирование бкл

№ П/П	№ раздела	Наименование разделов тем программы	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Индивидуальные тактические действия в защите	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоение техники игровых приемов	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

			и действий, соблюдая правила безопасности		
2		Закрепление техники верхней передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	6	
3		Закрепление техники нижней передачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	6	
4		Верхняя прямая подача	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	4	
5		Закрепление техники приёма мяча с подачи	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	3	
6		Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности	8	
7		Физическая подготовка в процессе занятия	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		

		совместного освоение техники игровых приемов и действий, соблюдая правила безопасности		
--	--	--	--	--

### Поурочное планирование 6 класс

№	Тема занятия	Дата
<b>Индивидуальные тактические действия в защите 7 часов</b>		
1.	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	04.09.2024
2.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком.	11.09.2024
3.	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед.	18.09.2024
4.	Перемещение в стойке приставными шагами: лицом вперед.	25.09.2024
5.	Двусторонняя учебная игра.	02.10.2024
6.	Сочетания способов перемещений (бег, остановки).	09.10.2024
7.	Сочетания способов перемещений (повороты).	16.10.2024
<b>Закрепление техники верхней передачи 6 часов</b>		
8.	Сочетания способов перемещений (прыжки вверх).	23.10.2024
9.	Эстафеты с различными способами перемещений.	06.11.2024
10.	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	13.11.2024
11.	Закрепление передачи сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении).	20.11.2024
12.	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	27.11.2024
13.	Игры, развивающие физические способности. Мини волейбол	04.12.2024
<b>Закрепление техники нижней передачи 6 часов</b>		
14.	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	11.12.2024
15.	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	18.12.2024
16.	Нижняя прямая подача.	25.12.2024



17.	Закрепление нижней прямой подачи.	15.01.2025
18.	Двусторонняя учебная игра.	22.01.2025
19.	Разучивание верхней прямой подачи.	29.01.2025
<b>Верхняя прямая подача 4 часа</b>		
20.	Закрепление верхней прямой подачи.	05.02.2025
21.	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей,	12.02.2025
22.	Развитие координационных способностей	19.02.2025
23.	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	26.02.2025
<b>Закрепление техники приёма мяча с подачи 3 часа</b>		
24.	Приём мяча снизу двумя руками.	05.03.2025
25.	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	12.03.2025
26.	Эстафеты на закрепление технических приёмов и тактических действий.	19.03.2025
<b>Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра 8 часа</b>		
27.	Приём мяча сверху двумя руками.	02.04.2025
28.	Закрепление приёма мяча сверху двумя руками.	09.04.2025
29.	Разучивание одиночного блокирования.	16.04.2025
30.	Разучивание страховки при блокировании.	23.04.2025
31.	Промежуточная аттестация.	30.04.2025
32.	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	07.05.2025
33.	Двусторонняя учебная игра.	14.05.2025
34.	Двусторонняя учебная игра.	21.05.2025

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Учебник по физической культуре.

### **Учебно-практическое оборудование:**

*Гимнастика.*

Скамейка гимнастическая жесткая.

Гимнастические маты.

обручи гимнастические.  
Мяч малый (теннисный).  
Палка гимнастическая.  
Скакалка гимнастическая.  
Мост гимнастический подкидной.  
Набивной мяч (1 кг, 2 кг).  
*Легкая атлетика.*  
Секундомер.  
Рулетка измерительная (20 м).  
Флажки разметочные на опоре.  
Стойки для прыжков.  
Резинка для прыжков.  
Малый мяч для метаний.  
*Подвижные игры.*  
Лапта и мяч.  
Эстафетные игрушки (поделки).  
Объемные мячи.  
Кегли и кубики.  
Свистки.  
*Спортивные игры.*  
Мячи резиновые.  
Мячи баскетбольные.  
Мячи футбольные.

### **Методическое пособие**

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада/ Под ред. Л.В.Русской.- М.: Просвещение, 2015.
2. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В.Кенеман; Под ред. Т.И.Осокиной.-М.: Просвещение, 2016.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Пособие для учителя/С.А.Баранцев, Г.В.Береуцин, Г.И.Довгаль, И.Н.Столяк; Под ред.А.М.Шмелина.-М.: Просвещение, 2019.