

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15»**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей 5-9 классов
(протокол от 28.08.25 № 1)
Руководитель ШМО
Е.В. Семенова

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
А.Ю. Чугунова
28.08.2025

Приложение к основной
образовательной программе
основного общего образования (с
изменениями и дополнениями),
приказ от 28.08.2025 № 103

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивные игры. Волейбол» (Школьный спортивный клуб «Импульс»)
на уровень основного общего образования
(для 5-9 классов)

Составитель:
учитель физической культуры
Тучкова Е.Г.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	9
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» в рамках Школьного спортивного клуба «Импульс», (далее ШСК «Импульс»), на уровень основного общего образования для обучающихся 5–9-х классов ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (далее - ГКОУ «Шахтерская СШИ № 15») разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам основного общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО);
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программой основного общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 №704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.06.2025 №467 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Федеральной рабочей программой основного общего образования «Физическая культура», в редакции ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», Москва 2024 // (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.12.2023 № 1028);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)
- Основной образовательной программой основного общего образования ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЕННОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ШАХТЕРСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 15» (с изменениями и дополнениями) приказ от 28.08.2025 № 104;
- а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022 г. № 3/22).

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры. Волейбол» в рамках ШСК «Импульс» для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по внеурочной деятельности учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных соревнованиях по волейболу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, вести здоровый образ жизни.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых

качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Содержание программы по внеурочной деятельности представлено по годам обучения, для каждой группы предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;

подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;

развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 11 до 15 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателей.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки.

Общий объём часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» в рамках ШСК «Импульс» в основной школе, составляет 102 часа. Смешанная группа (5-9 классы, мальчики, девочки).

Рабочая программа рассчитана на реализацию:

- в 5-9 классах по три часа в неделю внеурочной деятельности

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Групповые занятия для 5-9 классов

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития волейбола и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для игры в волейбол. Гигиена. Самоконтроль. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы самостоятельной деятельности

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая. Верхняя прямая. Подача в прыжке.

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо(влево). Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.

Двусторонняя учебная игра.

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Судейская практика

Судейство учебной игры в волейбол.

Физическая подготовка включает два вида деятельности: «Общая физическая подготовка» где даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.).

Специальная физическая подготовка, где представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приёмам волейбола. Тактика игры. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При нижней подаче (высокая подача). При верхней прямой подаче соперника. При подаче в прыжке (силовая подача). Применение подач с учетом атакующего и принимающего мяч соперника. Основы тренировки волейболиста. Упражнения с мячом. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) в игре.

Передвижения (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны, выпрыгивания). Тренировка удара: прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом вправо(влево), удары на точность. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты - отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Волейбол». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия волейболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях волейболом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в волейболе способствует развитию личности занимающегося, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Волейбол позволяет выразить себя как индивидуальную личность, так и игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать поставленные перед собой задачи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по волейболу.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по волейболу.

В области познавательной культуры занимающийся научится:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;

В области нравственной культуры:

- иметь способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры занимающийся научится:

- длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- уметь передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры занимающийся научится:

- реализовывать процесс сотрудничества на основе взаимопонимания.

В области физической культуры занимающийся научится:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по волейболу

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 5-9 классы

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Волейбол Правила игры	10			
2.2	Общая физическая подготовка	15			
2.3	Специальная физическая подготовка	15			
2.4	Основы техники и тактики игры	22			
2.5	Учебная игра	20			
2.6	Контрольные испытания	12			
2.7	Итого по разделу	92			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 5-9 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль- ные работы	Практическ- ие работы	
1	История развития волейбола и его роль в современном обществе. Правила ТБ	1			
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			
4	Гигиена. Самоконтроль. Правила соревнований.	1			
5	Наблюдение за физическим развитием, оценка состояния организма	1			
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
7	Составление дневника прироста физических качеств	1			
8	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1			
9	Правила техники безопасности на занятиях волейболом	1			
10	Обще развивающие упражнения на развитие точности движений Правила игры в волейбол	1			
11	Обще развивающие упражнения на развитие точности движений Правила игры в волейбол	1			
12	Упражнения на освоение навыков равновесия. Правила игры	1			
13-14	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники перемещения. Стойка игрока.	2			
15-16	Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	2			

	Правила игры				
17	Передвижение скрестным шагом, выпады, выпрыгивания. Правила игры	1			
18	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
19	Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	1			
20-21	Передача снизу двумя руками над собой.	2			
22-23	Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2			
24-25	Основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.	2			
26	Упражнения на развитие координации движений. Правила игры	1			
27	Подвижные игры с элементами волейбола	1			
28-29	Передача сверху двумя руками в парах	2			
30-31	Передача снизу двумя руками в парах	2			
32-33	Исходное положение при подаче	2			
34-35	Подачи. Наглядная демонстрация подачи.	2			
36-38	Нижняя прямая подача	3			
39-40	Верхняя прямая подача	2			
41	Прием мяча после подачи	1			
42-44	Подача в прыжке	3			
45-46	Техника приема мяча после подачи	2			
47-48	Выполнение движений с мячом и без мяча.	2			
49-50	Техника перемещения после подачи	2			
51-53	Атакующие удары	3			
54	Просмотр тренировки	1			

	спортсменов.				
55-56	Атакующий удар справа	2			
57-58	Атакующий удар слева	2			
59-60	Учебная игра. Разбор ошибок	2			
61-62	Обучение атакующим ударам с перемещением	2			
63-64	Подбор мяче отраженного сеткой	2			
65-66	Понятия о точке удара в заданную зону	2			
67	Закрепление ударов с перемещением.	1			
68-69	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	2			
70	СФП Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	1			
71-72	Выбор позиции.	2			
73-74	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	2			
75	Одиночное блокирование.	1			
76-77	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	2			
78-79	Страховка при блокировании.	2			
80-81	Подвижные игры с элементами волейбола. Учебная игра	2			
82-83	Игра на счет из одной, трех партий.	2			
84-85	Тактика игры	2			
86-87	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите.	2			
88-89	Групповые тактические действия в нападении, защите.	2			

90-91	Командные тактические действия в нападении, защите.	2			
92-93	Игры, развивающие физические способности.	2			
94-95	Применение тактических комбинаций в игре	2			
96	Правила судейства.	1			
97	Контрольное тестирование	1			
98-99	Двухсторонняя игра с применением разученных комбинаций.	2			
100-101	Соревнования по волейболу	2			
102	Подведение итогов	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Ю. Д. Железняк В.А. Кудянский «Волейбол у истоков мастерства» Изд. ГРАНД Москва 1998 г.
2. Мещерякова О.Н., Магин В.А., Звучева В.В., Соколова А.А. Технология физкультурно-спортивной деятельности. Волейбол: Учебное пособие. - Ставрополь: СГУ, 2003.
3. Волейбол. Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М., 1988.
5. . Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1991.
6. Железняк Ю.Д., Куняпский В. А. У истоков мастерства. - М., 1998.
7. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
8. Марков К.К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
9. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.

ЦЫФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol>

<http://www.o-volley.ru> ,

<http://www.samvolley.ru>,

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/> /