Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Колодезянская средняя общеобразовательная школа

Согласовано с педагогическим советом школы
протокол от 1 № от 28.08.2026г.
председатель педсовета
_____Талалаева О. Г.

Утверждаю
директором МБОУ Колодезянской СОШ
_____Талалаева О. Г.
приказ от 28.08.2026г. № 150

Рабочая программа

учебного предмета
«внеурочной деятельности спортивно – оздоровительной направленности
Веселый волейбол»

на 2026-2027 учебный год

Уровень: основное общее образование 5 класс
Количество часов: 1 часа в неделю
Учитель: Бондарев В.А., высшая квалификационная категория

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–8 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. 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 укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся. Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления составлена в соответствии с ФГОС.

Нормативно-правовая основа рабочей программы:

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373);

-Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены Приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);

-СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189);

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПин 2.4.4.1251-03» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27);

-Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены Приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106).

Рабочая программа разработана на основе:

- Учебного пособия «Физическая культура 5-7 классы»под редакцией М.Я. Виленского(2014г.);

-Рабочие программы под редакцией В. И. Ляха, М. Я. Виленского (2012г.);

-Адаптированная программа для Детско-юношеской спортивной школы (2012г.).

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в 5 классе «весёлый волейбол» рассчитана на 1 учебный год. В соответствии с учебным планом на изучение предмета «веселый волейбол» отводиться 31 час. Таким образом, тематическое планирование рассчитано на 31 час, в соответствии с календарным учебным графиком на 2026 – 2027 учебный год.

Раздел: Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в 5 классе.

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, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; 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):

1. ***Регулятивные УУД:***
   - ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
   - ***Проговаривать*** последовательность действий.
   - Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***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).

2. 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.

3. Коммуникативные УУД*:*

   - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
   - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
   - 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:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- 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.

1.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление 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 внеурочной деятельности 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.

1.2В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся смогут получить знания:

• 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, выносливости, гибкости);

• контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и 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;

могут 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;

Раздел: Содержание программы спортивно-оздоровительной деятельности по волейболу.

Волейбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.
Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.
Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.
Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.
Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3–6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой). Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6–7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

Основы знаний
(теоретическая часть):
Основы истории развития волейбола в России;
Сведения о строении и функциях организма человека;
Правила игры в волейбол
Места занятий, инвентарь.

Общефизическая подготовка
(практическая часть):

Строевые упражнения;
Гимнастические упражнения;
Легкоатлетические упражнения;
Подвижные и спортивные игры.
Специальная физическая подготовка (практическая часть):
Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;
Подвижные игры;
Упражнения для развития прыгучести;
Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча;
Техника нападения (практическая часть):
Перемещения и стойки;
Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника защиты:
Действия без мяча: остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка.
Тактика нападения:
Индивидуальные действия
Командные действия

Тактика защиты:
Индивидуальные действия
Командные действия

Контрольные игры и соревнования:
теоретическая часть
Правила соревнований

Практическая часть:
Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола
Учебно-тренировочные игр.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы.

Основной формой подведения итогов является спортивная игра в пионербол с элементами волейбола. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям по пионерболу и волейболу.

Раздел: Тематическое планирование 5 класс

№	**Тема**	**Кол-во часов**
1	Перемещения	1
2	Верхняя передача	7
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	6
5	Подачи мяча	5
6	Верхняя и нижняя передачи мяча	6
	Итого	31

Раздел: Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по волейболу в 5 классе. (Весёлый волейбол)

№ урока	Наименование раздела	Тема урока	часы	Дата проведения	
				план	фактически
	Передачи мяча	**1 Ч Е Т В Е Р Т Ь**			
1		Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Исходные положения. Перемещения (шаги, скачки, бег, падения, прыжки)	1	7.09	
2		Верхняя передача волейбольного мяча. Игра в пионербол.	1	14.09	
3		Верхняя передача волейбольного мяча в парах. Игра в пионербол.	1	21.09	
4		Верхняя передача волейбольного мяча со стеной. Игра в пионербол.	1	28.09	
5		Нижняя передача волейбольного мяча. Игра в пионербол.	1	5.10	
6		Нижняя передача волейбольного мяча в парах. Игра в пионербол.	1	12.10	
7		Нижняя передача волейбольного мяча со стеной. Игра в пионербол.	1	19.10	
		2 Ч Е Т В Е Р Т Ь			
	Передачи мяча				
8		Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча в парах. Игра в пионербол.	1	9.11	
9		Верхняя передача волейбольного мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	16.11	
10		Верхняя передача волейбольного мяча через сетку после паса. Игра в пионербол.	1	23.11	
11		Верхняя передача волейбольного мяча через сетку из зоны 4. Игра в пионербол.	1	30.11	
12		Нижняя передача волейбольного мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	7.12	
13		Игра в пионербол	1	14.12	
14		Нижняя передача волейбольного мяча через сетку из зоны 4. Игра в пионербол.	1	21.12	
15		Игра в пионербол	1	28.12	
	Подачи мяча	**2 Ч Е Т В Е Р Т Ь 3**			
16		Нижняя боковая подача волейбольного мяча в стену. Игра в пионербол	1	11.01	
17		Нижняя боковая подача волейбольного мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	18.01	
	Передачи мяча				

18		Верхняя и нижняя передачи волейбольного мяча через сетку. Игра в пионербол	1	25.01	
19		Верхняя и нижняя передачу волейбольного мяча через сетку в парах. Игра в пионербол.	1	1.02	
20		Верхняя и нижняя передачу волейбольного мяча через сетку после паса. Игра в пионербол.	1	8.02	
	Приемы мяча				
21		Прием волейбольного мяча сверху. Игра в пионербол.	1	15.02	
22		Прием волейбольного мяча сверху в парах. Игра в пионербол.	1	20.02	
23		Прием волейбольного мяча сверху после наброса мяча. Игра в пионербол.		1.03	
24		Прием волейбольного мяча снизу. Игра в пионербол.	1	15.03	
25		Прием волейбольного мяча снизу в парах. Игра в пионербол.	1	22.03	
		4 Ч Е Т В Е Р Т Ь			
26		Прием волейбольного мяча снизу после наброса мяча. Игра в пионербол.	1	5.04	
	Передачи мяча				
27		Верхняя передача волейбольного мяча над собой. Игра в пионербол.	1	12.04	
28		Нижняя передача волейбольного мяча перед собой. Игра в пионербол.	1	19.04	
29		Нижняя подача мяча	1	26.04	
30		Нижняя подача мяча	1	17.05	
31		Двусторонняя игра в пионербол.	1	24.05	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Колодезянская СОШ
от 28 августа 2026года № 2
Председатель МС _____ Яковлева И.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ Яковлева И.Н.
28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397185

Владелец Талалаева Ольга Григорьевна

Действителен С 08.07.2026 по 08.07.2027