

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кудеихинская СОШ» Порецкого МО Чувашской Республики

«Согласовано»
на заседании Педсовета
протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

«Утверждено»
приказом
директора школы № 113а
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

«Волейбол»

Срок реализации программы: 2025-2026 учебный год

Составитель: учитель
Физической культуры
МБОУ «Кудеихинская СОШ»
Курвичев Владимир Николаевич

1. Результаты освоения курса спортивной секции «Волейбол»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса спортивной секции «Волейбол». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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 учащимися 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

- использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол в условиях игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- Знать и выполнять правила соревнований

- Знать и выполнять правила спортивных игр

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа рассчитана на обучение в 5-9 классах 1 час в неделю – 34 часа.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.

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

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

3. Практический метод

4. Игровой метод

5. Соревновательный метод

6. Метод круговой тренировки.

Содержание:

Правила игры и соревнований. Техника передач. Техника верхних передач. Техника нижних передач. Групповые упражнения. Упражнения в движении. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи. Игровые взаимодействия. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар через сетку. Упражнения с мячом в парах через сетку. Техника верхней прямой подачи. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Чередование способов подачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Передача мяча одной рукой через сетку в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Чередование способов подач. Взаимодействие игроков передней линии. Чередование способов приема

мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман.

3. Тематическое планирование по курсу спортивной секции «Волейбол», 34 часа

№ урока	Название раздела, количество часов	Название темы	Количество часов	Примерная дата
<i>Первая четверть</i>				
1.	Раздел 1. Правила игры. Техника безопасности (13 ч)	Правила игры и соревнований. Техника передач.	0.5 часа	
2.		Правила игры и соревнований. Техника передач.	0.5 часа	
3.		Техника верхних передач. Игра	0.5 часа	
4.		Техника верхних передач. Игра	0.5 часа	
5.		Техника нижних передач. Игра	0.5 часа	
6.		Техника нижних передач. Игра	0.5 часа	
7.		Групповые упражнения. Игра	0.5 часа	
8.		Групповые упражнения. Игра	0.5 часа	
9.		Упражнения в движении. Учебная игра	0.5 часа	
10.		Упражнения в движении. Учебная игра	0.5 часа	

11.		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
12.		Техника нижней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
13.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
14.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
15.		Игровые взаимодействия. Учебная игра	0.5 часа	
16.		Игровые взаимодействия. Учебная игра	0.5 часа	
17.		Групповые упражнения. Учебная игра.	0.5 часа	
18.		Групповые упражнения. Учебная игра.	0.5 часа	
<i>Вторая четверть</i>				
19.		Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
20.		Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
21.		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	0.5 часа	
22.		Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра	0.5 часа	
23.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	0.5 часа	
24.		Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра	0.5 часа	

25.		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	0.5 часа	
26.		Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	0.5 часа	
27.	Раздел 2. Тактика и техника передач (8 ч)	Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	0.5 часа	
28.		Упражнения с мячом в парах через сетку. Учебная игра	0.5 часа	
29.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
30.		Техника верхней прямой подачи. Учебная игра	0.5 часа	
31.		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	0.5 часа	
32.		Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки. Прямой нападающий удар. Учебная игра	0.5 часа	
<i>Третья четверть</i>				
33.		Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	0.5 часа	
34.		Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Учебная игра	0.5 часа	
35.		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	0.5 часа	

36.		Передача мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	0.5 часа	
37.		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
38.		Передача мяча одной рукой сверху, имитация нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
39.		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
40.		Прием снизу двумя руками. Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
41.		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
42.		Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Групповое блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
43.	Раздел 3. Чередование способов передач мяча (13 ч)	Чередование способов подачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	0.5 часа	
44.		Чередование способов подачи мяча. Блокирование ударов с задней линии. Учебная игра	0.5 часа	

45.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
46.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
47.		Передача мяча одной рукой через сетку в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	0.5 часа	
48.		Передача мяча одной рукой через сетку в прыжке. Нападающий удар с задней линии. Учебная игра	0.5 часа	
49.		Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	0.5 часа	
50.		Чередование способов подачи. Взаимодействие игроков передней линии. Учебная игра	0.5 часа	
51.		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра	0.5 часа	
52.		Чередование способов приема мяча. Подача мяча на игрока, слабо владеющего приемом. Учебная игра	0.5 часа	
<i>Четвертая четверть</i>				

53.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	0.5 часа	
54.		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению передачи. Учебная игра	0.5 часа	
55.		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	0.5 часа	
56.		Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар сильнейшей рукой. Учебная игра	0.5 часа	
57.		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
58.		Передача мяча снизу после перемещения. Зонное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
59.		Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
60.		Прием мяча снизу двумя руками от сетки. Одиночное блокирование. Учебная игра	0.5 часа	
61.		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	0.5 часа	

62.		Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра	0.5 часа	
63.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра	0.5 часа	
64.		Чередование способов приема мяча. Имитация нападающего удара и обман одной рукой. Учебная игра	0.5 часа	
65.		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
66.		Чередование способов передачи мяча. Чередование способов нападающего удара. Учебная игра	0.5 часа	
67.		Чередование способов подач. Имитация второй передачи и обман. Учебная игра	1 час	
	Резервное время			
68.	Итоговое занятие	Спортивные соревнования по волейболу		