

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 г. Серафимовича  
Волгоградской области

Рассмотрено Руководитель ШМО Наумова О.М. Протокол № 1 от 28.08. 2025 года	Утверждено Директор <b>Бирюкова З.А</b> Бирюкова З.А. Приказ № 178-од от 29.08.2025 года
--	--

Адаптированная рабочая  
программа внеурочной  
деятельности  
**«Волейбол»**  
для учащихся 5-6 классов

Составитель рабочей программы:  
Сутулова Екатерина  
Сергеевна

г. Серафимович  
2025 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

**Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность.**

В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках части учебного плана, формируемой участниками образовательного процесса. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «**Волейбол**» для учащихся 5-6 классов разработана на основе:

- Учебника ФГОС «Физическая культура» 5\*6\*7 под редакцией М.Я. Виленского(2012г.)  
- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

-Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)

Программа спортивно-оздоровительного направления «**Волейбол**» во внеурочной деятельности для учащихся 5-6 классов , соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- **способствовать всестороннему физическому развитию;**
- **способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.**

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

### **Основные задачи:**

#### ***1.Оздоровительная задача.***

- Укрепление здоровья.
- Совершенствование физического развития.

#### ***2.Развивающая задача.***

- Развитие интеллектуальных способностей учащихся через освоение основ техники и тактики игры волейбол.

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

### **3. Воспитательная задача.**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- 
- Программа **«Волейбол»** направлена на реализацию следующих принципов:
  - принцип „модификации“, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половую и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по двум базовым уровням и представлены соответственно **личностными и метапредметными**.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на **формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:**

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

## Содержание программы.

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.

### ***В предложенной программе выделяются пять разделов:***

1. Основы знаний по волейболу.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Примерные показатели двигательной подготовленности.

***В разделе «основы знаний»*** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

***В разделе «общей физической подготовки»*** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общая физическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

***В разделе «специальной подготовки»*** представлен материал по волейболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

***В разделе «технической подготовки»*** учащиеся обучаются техническим элементам игры «волейбол» .

***В разделе «примерные показатели двигательной подготовленности:*** приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90% представлена практическими действиями -- физическими упражнениями.

Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом правил техники

безопасности на занятиях, необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей, специальной и технической подготовке.

### **Место программы в учебном плане.**

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 классов. Рассчитана на 17 учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим. занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35мин) в системе целого учебного дня 2 раза в месяц.

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка.

**Особенности набора детей** - учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья - основная и подготовительная (по заключению врача).

**Количество обучающихся** - не более 15 человек.

**Формы занятий** - в форме выполнения физических упражнений, игры, беседы.

**Формы контроля** - опрос, тесты-практикумы, соревнования.

### **Годовое планирование учебно-тренировочного материала**

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	1
2	Общефизическая подготовка	5
3	Специально физическая подготовка	6
4	Подвижные и спортивные игры	5
	ИТОГО	17

- Тематическое планирование см. Приложение 1

**Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.**

- >- Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- » Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- » Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
  - ~ Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- >- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
  - ~ Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
  - ~ Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
  - ~ Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.
- >- Для развития точности.

# **Планируемый результат освоения** **программы** **«Волейбол».**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ.**

- положительное отношение к систематическим занятиям волейболом;
- понимание роли волейбола в укреплении здоровья.
- Технически правильно выполнять двигательные действия в волейболе.
- Играть в волейбол по упрощенным правилам.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ.**

### **Учащиеся научатся:**

- Следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- Понимать цель выполняемых действий;
- Различать подвижные и спортивные игры;
- Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Рассказывать об истории развития волейбола в России;
- Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма;
- Самостоятельно организовывать игры во внеурочное время.

## **Материально-техническое обеспечение.**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Сетка волейбольная	2 штуки
2. Стойки волейбольные	2 штуки
3. Гимнастическая стенка	
4. Гимнастические маты	4 штуки
5. Скакалки	12 штук
6. Мячи волейбольные	15 штук
7. Мячи набивные (масса 1кг)	5 штук

# **Содержание программы**

## **Основы знаний (теоретическая часть):**

- Основы истории развития волейбола в России;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Правила игры в волейбол (пионербол);
- 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 приемах и передачах мяча;
- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча;

## **Техника нападения (практическая часть):**

- Перемещения и стойки;
- Действия с мячом. Передачи мяча;

## **Техника защиты:**

- Действия без мяча: скачек вперед, 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 игры.

## **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Мальчики		Девочки	
		5 кл	6 кл	5 кл.	6 кл.
1.	Бег 30м с высокого старта (с)	5.4	5.3	5.7	
2.	Челночный бег 30м (3*10) (с)	8.3	8.2	8.7	
3.	Прыжок в длину с места (см)	1.70	1.80	1.60	
4.	Прыжок через скакалку (раз)	80	90	90	100

## **Техническая подготовленность.**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель	
1.	Передача над собой (раз)	5-10	7-10
2.	Подача нижняя прямая	3 из 10	5 из 10
3.	Прием снизу (раз)	5-8	7-9

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<b>N~</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Дата</b>
1	Волейбол - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	<b>сентябрь</b>
2	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, стойка волейболиста. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	
3	Разновидность Прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола	<b>октябрь</b>
4	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.	
5	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, акробатические элементы. ору в парах, маховые движения рук.	<b>ноябрь</b>
6	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ Специально прыжковые упражнения, пионербол	
7	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	<b>декабрь</b>
8	Медленный бег, разновидность бега, ору. Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола	
9	Прыжок с двух ног с места, с 3-х. б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения	<b>январь</b>
10	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	
11	Прыжок с двух ног с места, с 3-х, б-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры	<b>февраль</b>

12	Медленный бег, разновидность бега. ору Толчок с двух ног с места, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола.	
13	Медленный бег, разновидность бега. Нижняя передача мяча.Пионербол	<b>март</b>
14	Разновидность прыжков. ору. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола.	

15 <i>i</i>	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, стойка волейболиста, передвижение. ору. Пионербол	
16	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, пионербол. Нижняя подача. Стрелковая подготовка.	<b>май</b>
17	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами волейбола. Стрелковая подготовка.	

### Список литературы

8. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, Москва «Просвещение» 2011г.
10. Волейбол Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. - Москва «Физкультура и спорт» 1983г
11. Волейбол. Программа для СДЮШОР. Москва «Советский спорт» 2003г
12. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физ, Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва-Просвещение» 1988г.
13. Урок физкультуры в современной школе – Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
14. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.