

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 14»

Утверждена  
приказом директора  
Основной школы №14  
от 26.08.2025 № 136

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол. Баскетбол»  
Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся 11-15 лет

Составитель: Шадрина О. Н.

Каменск-Уральский городской округ  
2025-2026 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Волейбол.Баскетбол» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Волейбол.Баскетбол» для 5-9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования , «Просвещение», 2011;
- с рекомендациями «Примерной программы по физической культуре» (Примерная программа по физической культуре 5-9классы, «Просвещение» 2011 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы:В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016;

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола. Данная программа осваивается в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подход.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

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

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

Спортивный зал для занятий баскетболом.

Поле для игры в волейбол (в осенне-летне-весенний периоды на природе)

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, волейбольные, стойки, гимнастические скамейки, г/маты).

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

### **Виды деятельности**

Парная, групповая, коллективная

### **Формы организации деятельности**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

Восстановительные мероприятия.

Участие в матчевых встречах.

Участие в соревнованиях.

Конкурсы, викторины.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

1. Дни здоровья

2. Контрольные и товарищеские игры.

3. Первенства школы.

4. Участие в муниципальных соревнованиях по волейболу, баскетболу.

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья - отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:**

#### **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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол. Баскетбол» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- 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.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр 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 спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

**Способы проверки результатов**

- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

**Материально-техническое обеспечение**

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Комплект навесного оборудования.

мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

4. Мячи: баскетбольные и волейбольные.
5. Палка гимнастическая.
6. Скакалка детская.
7. Мат гимнастический.
8. Кегли.
9. Обруч пластиковый детский.
10. Планка для прыжков в высоту.
11. Стойка для прыжков в высоту.
12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
13. Рулетка измерительная.
14. Щит баскетбольный тренировочный.
15. Сетка волейбольная.
16. Аптечка.
17. Мяч малый (теннисный).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Площадка игровая баскетбольная.
2. Площадка игровая волейбольная.
3. Гимнастическая площадка.
4. Полоса препятствия.

### **Содержание программы**

#### **Общая физическая подготовка- 10 часов**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки.

Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом.

Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.

Упражнения в висах и упорах.

### **Баскетбол- 9 часов**

1. Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

### **Волейбол- 15 часов**

1. Основы знаний. Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?»

### **Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Волейбол.Баскетбол», 5-9е классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факту</b>
	<b>Волейбол-15 часов, ОФП-5 часов</b>			
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях ОФП и спортивными играми. ОФП.	1		
2.	Составление плана и подбор подводящих упражнений. История волейбола. Техника передвижений, стойка волейболиста. Подвижные игры с мячом.	1		
3.	Техника передачи волейбольного мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	1		



4.	Передачи волейбольного мяча сверху в парах. Подвижная игра с элементами волейбола	1		
5.	ОФП	1		
6.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
7.	Передачи волейбольного снизу. Подвижная игра «Передал-садись».	1		
8.	Передача волейбольного мяча снизу на технику. Подвижная игра «Мяч капитану».	1		
9.	ОФП	1		
10.	Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
11.	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
12.	Подачи волейбольного мяча снизу через сетку. Подвижная игра «Горячая картошка».	1		
13.	ОФП	1		
14.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		
15.	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	1		
16.	Прием подачи. Эстафета.	1		
17.	Прямой нападающий удар (техника). Игра пионербол.	1		
18.	ОФП.Элементы комбинации в равновесии. Упражнения на ловкость	1		
19.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча. Игра в волейбол.	1		
20.	Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	1		
21.	ОФП	1		
<b>Баскетбол-9 часов, ОФП-5 часов</b>				
22.	Жонглирование, передачи и ловля баскетбольного мяча на месте и в движении. Повороты на месте.	1		
23.	Броски баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Упражнения на быстроту.	1		
24.	Броски мяча после ведения на технику. Упражнения на ловкость	1		
25.	ОФП	1		
26.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии. Упражнения на силу. Учебная игра в баскетбол.	1		
27.	Бросок баскетбольного мяча со штрафной линии на технику попадания. Круговая тренировка	1		
28.		1		
29.	Техника броска мяча в кольцо с близкой дистанции. Упражнения на координацию. Учебная игра в мини-баскетбол.	1		

30.	ОФП	1		
31.	Бросок мяча с близкой дистанции на количество попаданий. Упражнения на прыгучесть. Стрит-бол.	1		
32.	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	1		
33.	Игра в баскетбол на технику. Упражнения на координацию.	1		
34.	ОФП	1		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		

### **Учебно-методическое обеспечение:**

Список литературы для педагога:

Программа В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. «Физическое воспитание» - М.: «Просвещение» 2020.

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений» (автор - составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина, Волгоград: учитель, 2008).

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы» (М.: ВАКО, 2009).

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

Список литературы для детей: Учебник: « Физическая культура для учащихся 5-9 классы». / В.И. Лях - М.: «Просвещение» 2020.