

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с.Старая Рачейка имени Героя Советского Союза  
С.Т.Теплова муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрена	Проверена	Утверждена
На заседании МО	Зам. директора по УВР	Приказом №225 ОД
Протокол №1от 28.08.2024		от 30.08.2024 г
Руководитель ШМО	_____Л.А.Евсеева	Директор ГБОУ СОШ
_____Ю.С.Андоскина		с. Старая Рачейка
		_____ Н.А.Кулагина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
**«ВОЛЕЙБОЛ»**  
5 -9 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, в соответствии с ФГОС ООО.

### Место программы в учебном плане

Рассчитана на 2 час в 5 -9 классах с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Занятия по данной программе проводятся в форме урока, тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

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 вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы (5-9 кл.). Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новых федеральных государственных образовательных стандартов общего образования.
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Волейбол» во внеурочной деятельности для учащихся, 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:**

##### **Оздоровительная задача.**

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

##### **Образовательные задачи.**

Обучение основам техники и тактики игры волейбол.

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

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

##### **Воспитательные задачи.**

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

#### **Общая характеристика курса**

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 четыре раздела:**

Основы знаний.

Общая физическая подготовка.

Специальная подготовка.

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 «общефизической подготовки»** даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая 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 «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 необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

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

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

Значение волейбола в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- победы на соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

## **1. Планируемые результаты освоения программного материала.**

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые 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.

### **Личностные и метапредметные результаты**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **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.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 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, коллег и т.д.).

## **2. Содержание курса**

### **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.

5

### **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.

#### **Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки:

- большой отрыв ступней от поверхности площадки;
- сильное вертикальное качание;
- большие шаги, прыжки, «скованность движений».

Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9×9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4,5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии – правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4,5 м), затем правая.

#### **Предполагаемые результаты освоения курса «Волейбол»**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это, в первую очередь, знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории волейбола и развития его в нашей стране.*

*Второй уровень: развитие социально значимых отношений.* Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

*Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий.* Понимать роль волейбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Иметь представление* об истории развития волейбола в России; о правилах личной гигиены, профилактики травматизма.

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.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

- принимать решения, связанные с игровыми действиями;
- взаимодействовать друг с другом на площадке, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

## **ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

**Общefизическая и специальная физическая подготовка**

**Технико-тактическая подготовка**

### 3. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Кол-во часов						
		5	6	7	8	9		
1	Перемещения	5	5	5	5	5		
2	Передача мяча	5	5	5	5	5		
3	Поддачи мяча	10	10	10	10	10		
4	Игра по упрощенным правилам	10	10	10	10	10		
5	Прием мяча	10	10	10	10	10		
6	Блокирование атакующих ударов		-	5	5	5		
7	Тактика игры	10	10	5	5	5		
8	Подвижные игры и эстафеты	10	10	10	10	10		
9	Двусторонняя учебная игра	5	5	5	5	5		
10	Физическая подготовка	2	2	3	3	3		
11	Судейство игры	1	1	-	-	-		
	<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	<b>68</b>		

Тема ( кол. часов)	Характеристика основных видов
5-7, класс 68 часа	деятельности ученика
Техника и обучение техническим приёмам игры	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения.
<p>Обучение стойке волейболиста и технике перемещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приставными шагами;</li> <li>– двойным шагом;</li> <li>– прыжками;</li> <li>– вперёд-назад двойным шагом;</li> <li>– спиной вперёд;</li> <li>– скачками вперёд;</li> <li>– по сигналу;</li> <li>– в стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий</li> </ul>	
Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) на месте	Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче
<p>Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>Передачи мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения;</li> <li>– передача мяча после подбрасывания;</li> <li>– передачи мяча в парах после набрасывания партнёром</li> </ul>	Уметь правильно передавать мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении
<p>Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– передачи мяча над собой на месте, в движении, после перемещения;</li> <li>– передачи над собой и партнёру;</li> <li>– передачи осле варьирования расстояния и траектории;</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.</p> <p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– передачи мяча в тройках</li> </ul>	
<p>Подвижные игры с верхней передачей мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Эстафеты у стены»;</li> <li>– «Мяч в воздухе»;</li> <li>– «Мяч над сеткой»;</li> <li>– «Вызов номеров»</li> </ul>	<p>Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков</p>
<p>Обучение нижней прямой подаче:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация;</li> <li>– подачи в парах;</li> <li>– подачи через сетку;</li> <li>– подачи по зонам;</li> <li>– подачи на точность;</li> <li>– последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2;</li> <li>– на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;</li> <li>– между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга</li> </ul>	<p>Научится подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд</p>
<p>Обучение приёму мяча снизу двумя руками</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация приёма мяча в и.п.</li> <li>– в парах</li> <li>– в стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре;</li> <li>– подбивание мяча с продвижением;</li> <li>– приём мяча, наброшенного партнёром;</li> <li>– в парах;</li> <li>– приём мяча после отскока от пола;</li> <li>– приём мяча после набрасывания через сетку</li> </ul>	<p>Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку</p>

<p><b>8-9 класс 34 часа</b></p>	
---------------------------------	--

Верхняя прямая подача: – имитация подачи мяч; – подачи в стену; – подачи в парах;	Подавать верхнюю подачу. Подавать подачи по зонам и на точность
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>– подачи через сетку;</li> <li>– подачу в правую и левую половину площадки;</li> <li>– подачи на точность;</li> <li>– соревнования на большое количество подач в заданный участок</li> </ul>	
<p>Передача мяча через сетку в прыжке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега;</li> <li>– верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой;</li> <li>– верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега</li> </ul>	<p>Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега. Научится правильному отталкиванию и удару по мячу</p>
<p>Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация передачи мяча:</li> <li>– в парах;</li> <li>– в тройках;</li> <li>– в четвёрках;</li> <li>– передачи через сетку назад;</li> <li>– передачи на точность в мишени, расположенные на стене;</li> <li>– передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2;</li> <li>– передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4</li> </ul>	<p>Передавать и перебивать мяч через сетку, стоя спиной к ней. Передавать мяч на точность в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке</p>
<p>Приём мяча, отражённого сеткой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания;</li> <li>– приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком;</li> <li>– приём мячей после удара в сетку другим игроком</li> </ul>	<p>Знать особенности мяча, отскочившего от сетки. Принимать мяч, отражённый сеткой. Уметь своевременно выходить к мячу</p>

<p>Прямой нападающий удар:  – прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага;  – имитация нападающего удара в прыжке с места;  – имитация нападающего удара в прыжке с разбега;</p>	<p>Уметь выполнять разбег и толчок двух ног. Выполнять нападающий удар с места и в прыжке через сетку.  Научиться выполнять нападающий удар после подбрасывания мяча из разных зон.  Научиться правильному разбег и выходу к мячу</p>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>– в парах:</li> <li>– броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега;</li> <li>– броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах;</li> <li>– нападающий удар через сетку;</li> <li>– нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча;</li> <li>– нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча;</li> <li>– нападающий удар после встречной передачи;</li> <li>– нападающий удар со второй передачи</li> </ul>	
<p>Одиночное блокирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– имитация блокирования;</li> <li>– передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой;</li> <li>– в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой;</li> <li>– в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону;</li> <li>– блокирование после набрасывания над сеткой;</li> <li>– то же, но набрасывание правее, левее блокирующего;</li> <li>– блокирование нападающего удара выполненного из разных зон</li> </ul>	<p>Выполнять одиночное блокирование через сетку. Противодействовать нападающему удару. Своевременно выходить на блок. Уметь предугадывать действия нападающего игрока</p>