

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию администрации**  
**Балашовского муниципального района Саратовской области**

**МОУ СОШ №7 г. Балашова Саратовской области**

<b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Классных руководителей Протокол № _____ от « ____ » 2023 г.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР МОУ СОШ №7 г. Балашова _____/Зятина Л.А./ от « ____ » 2023 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МОУ СОШ №7 _____/Шехматова Н.Н./ Приказ № 279- ОД от «01» сентября 2023 г.
---	---	--

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности**  
**«Волейбол»**  
**для 5-10 классов**

**Будниковой Инны Сергеевны**  
учителя физкультуры

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе комплексной программы по физическому воспитанию 5-10 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

**Секция «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность**, позволяет решить задачи по физическому воспитанию школьников. Преимущества этой общедоступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся. В волейбол можно играть круглый год, большей частью на свежем воздухе.

**Актуальность и новизна:** на уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данная секция позволяет учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Эти занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Кроме того, данная программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования.

**Содержание программы:** Занятия в секции рассчитаны на учащихся 5 - 10 классов и реализуются в течение учебного года.

Занятия направлены на решение следующих **задач** физического воспитания:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни.
2. Сплочение коллектива учащихся.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Воспитание выносливости, смелости, решительности, инициативности, дисциплинированности.

### Цели и задачи.

#### Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол
- Содействовать укреплению здоровья учащихся.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

#### Задачи:

- Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
- Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
- Научить занимающихся применять полученные знания как в игровой деятельности, так и во время самостоятельных занятий.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

**Программа рассчитана на учащихся 5 – 10 классов. Срок ее реализации - 1 год**

**Формы и режим занятий. Формы обучения:** учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

**Форма проведения занятий:** занятия проводятся 2 часа в неделю. Все технические действия изучаются и закрепляются в **спортивно – игровой форме**. Результативность полученных знаний и умений будут определяться в соревнованиях.

Занятия проводятся в спортивном зале школы.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	1 раза в неделю	2 часов	68 часов

### **Планируемые результаты:**

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; 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 «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 «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;
- *уметь высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *уметь 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 обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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.

### Календарно-тематическое планирование

№ П. П.	Дата проведения		Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Деятельность обучающихся
	План	Факт				
1			<b>Техника перемещений.</b>	8	Изучение нового материала,  совершенствование	Инструктаж по Т.Б. на занятиях.  История волейбола, правила игры.  Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
2			<b>Прием. Передача. Поддача мяча.</b>	24	Изучение нового материала,  совершенствование	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.  Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.  Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.  Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с поддачи. Учебная игра в волейбол.  Верхняя прямая подача. Передачи мяча в парах в движении. Пере-

					<p>дачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3. Прием мяча с подачи. Учебная игра.</p> <p>Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра.</p>
3			<b>Нападающий удар. Блокирование</b>	10	<p>Изучение нового материала, совершенствование</p> <p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p> <p>Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.</p>

4			<b>Тактика игры в нападении</b>	14	Изучение нового материала,  совершенствование	<p>Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Учебно – тренировочная игра.</p> <p>Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Учебно – тренировочная игра с заданиями.</p> <p>Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.</p> <p>Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.</p>
5			<b>Тактика игры в защите</b>	4	Изучение нового материала, совершенствование	<p>Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.</p>
6.			<b>Организация и проведение соревнований</b>	8	Изучение нового материала, совершенствование, учетный	<p>Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек 8-11 классов.</p> <p>Товарищеские встречи между командами близлежащих школ</p>

**Итого: 68 часов.**

## **Содержание программы**

### **Техника перемещений**

Инструктаж по Т.Б. на занятиях. История волейбола. Правила игры. Оборудование и инвентарь. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

### **Прием. Передача. Подача мяча.**

Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи мяча сверху у стены. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу с подачи. Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра. Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3.

### **Нападающий удар. Блокирование.**

Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Нападающий удар с поворотом туловища. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар без поворота туловища (с переводом рукой). Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.

### **Тактика игры в нападении**

Индивидуальные тактические действия в нападении. Верхняя прямая подача по определенным зонам. Неожиданные передачи мяча на сторону соперника. Групповые тактические действия в нападении – взаимодействие игроков зоны 6 с игроком зоны 3, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра.

ная игра в волейбол с заданиями. Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

### **Тактика игры в защите**

Система игры в защите «углом вперед». Учебно – тренировочная игра в волейбол с заданиями.

### **Организация и проведение соревнований**

Первенство школы по волейболу среди команд юношей и девушек. Товарищеские встречи между командами близлежащих школ.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал;  
Волейбольные мячи - 5 шт.  
Скакалки – 10шт.  
Волейбольная сетка.

### **Список используемой литературы.**

Ю.Н. Клещев , А.Г. Фурманов Юный волейболист, М - «Физкультура и спорт» 1979 г.  
А.Г. Фурманов Волейбол в школе , Киев - 1987 г.  
Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский , Волейбол в школе, М - «Просвещение» 1989 г. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 1984 г.  
Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.  
Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.  
А.В. Беляев Волейбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2005г.  
Комплексная программа по физическому воспитанию. 5-11 классы под редакцией В. И. Лях и А. А. Зданевич. Москва. «Просвещение» 2008г.

Государственная программа Министерства образования и науки РФ по физической культуре для профильного обучения. Москва. Просвещение. 2010г.