

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОРОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

**РАССМОТРЕНО**

на ШМО учителей МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
протокол № 1 от 31.08. 2022г

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора  
по УВР МАОУ  
Сорокинской СОШ №3  
31.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором МАОУ Сорокинской  
СОШ №3



Сальникова В.В.  
Приказ №196/1-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**5-11 класс**

Программу составил:  
учитель физической культуры  
Киреев Никита Бориславович

С. Большое Сорокино

## Пояснительная записка

Главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа. Основу её составляет организация школьной спортивной секции.

Рабочая программа по спортивно-оздоровительной направленности секции «Волейбол» для обучающихся 5-11 классов разработана на основе:

- «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.
- «Внеурочная деятельность учащихся: волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов (2011г.)
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Сорокинской СОШ №3 на 2022-2023  
Программа рассчитана на 34 часа(1 час в неделю).

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «волейбол».

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель занятий:** формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.

**Задачи:**

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
2. дальнейшее развитие координационных способностей;
3. развитие двигательных способностей;
4. приобретение необходимых знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Для обучения набираются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю по 1 часу).

## **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

### **Общие:**

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

### **Промежуточные:**

На 1 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

## **Результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** изучения курса «Волейбол» являются: проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Волейбол» являются: обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; общение и взаимодействие со сверстниками; обеспечение защиты и

сохранности природы во время спортивных мероприятий, занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***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.

**Предметные результаты:** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» 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 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейбола;
- названия разучиваемых технических приёмов игры 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 волейболу;
- жесты судьи волейбола.

### **Смогут научиться:**

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

### **Содержание курса внеурочной деятельности:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение мероприятий по волейболу
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок школы (волейбольная) в рамках работы программы;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями.

**«Волейбол»** - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Воспитательный компонент



1.	Теория Техника нападения (2 часа)	Техника безопасности. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке.	Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье
2.		Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.	
3.	Техника защиты (3 часа)	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	
4.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	
5.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол	
6.	Техника защиты Контрольные испытания (1 час)	Тестирование по ОФП.	
7.	Техника нападения (3 часа)	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол	Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья
8.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	
9.		Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.	
10.	Техника нападения Техника защиты (5 часов)	Передачи под сеткой с ударом в отмеченную зону.	
11.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.	
12.		ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини-волейбол	
13.		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
14.		Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения.	

15.	Теория Техника нападения (1 час)	История развития волейбола.	
16.	Техника нападения Техника защиты (4 часа)	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча после подачи. Учебная игра	
17.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Многоскоки, прыжки, челночный бег.	
18.		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.	
19.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
20.	Теория ОФП (1 час)	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.	
21.	Техника нападения Тактика нападения (1 час)	Игра в нападение через зону. Групповые действия: взаимодействие игроков зон при первой передаче.	
22.	Тактика защиты Техника защиты (5 часов)	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.	
23.		Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.	
24.		Учебная игра.	
25.		Действия в нападении. Тактика свободного нападения.	Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека
26.		Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.	
27.	ОФП Теория (3 часа)	Челночный бег 3x10м, 5x10м. Учебная игра	

28.		Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. ОРУ со скакалками.	Формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «социальное партнерство»,
29.		Тестирование по правилам волейбола. Игра в мини-волейбол.	
30.	Техника нападения Техника защиты (3 часа)	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.	
31.		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекаты, падения.	
32.		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии	
33.	Контрольные испытания Технический (2 часа)	Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	
34.		Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча.	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел (количество часов)	Тема	Дата		Место проведения
			План	Факт	
1.	Теория Техника нападения (2 часа)	Техника безопасности. Правила волейбола Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Спортивный зал
2.		Передача двумя руками сверху на месте. Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.			Спортивный зал

3.	Техника защиты (3 часа)	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.			Спортивный зал
4.		Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол			Спортивный зал
5.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол			Спортивный зал
6.	Техника защиты Контрольные испытания (1 час)	Тестирование по ОФП.			Спортивный зал
7.	Техника нападения (3 часа)	Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол			Спортивный зал
8.		Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола			Спортивный зал
9.		Верхняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол.			Спортивный зал
10.	Техника нападения Техника защиты (5 часов)	Передачи под сеткой с ударом в отмеченную зону.			Спортивный зал
11.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.			Спортивный зал
12.		ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений. Игра в мини- волейбол			Спортивный зал

13.		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.			Спортивный зал
14.		Прием мяча после подачи. Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения.			Спортивный зал
15.	Теория Техника нападения (1 час)	История развития волейбола.			Спортивный зал
16.	Техника нападения Техника защиты (4 часа)	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Прием мяча после подачи. Учебная игра			Спортивный зал
17.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Многоскоки, прыжки, челночный бег.			Спортивный зал
18.		Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего удара.			Спортивный зал
19.		Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи и первая передача в зону нападения.			Спортивный зал
20.	Теория ОФП (1 час)	Основные правила игры волейбол. Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность.			Спортивный зал
21.	Техника нападения Тактика нападения (1 час)	Игра в нападение через зону. Групповые действия: взаимодействие игроков зон при первой передаче.			Спортивный зал
22.	Тактика защиты Техника защиты (5 часов)	Индивидуальные действия: выбор способа приема мяча от соперника – сверху или			Спортивный зал

		снизу. Прием подачи и первая передача в зону нападения.			
23.		Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи.			Спортивный зал
24.		Учебная игра.			Спортивный зал
25.		Действия в нападении. Тактика свободного нападения.			Спортивный зал
26.		Имитация Индивидуальные действия: при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей.			Спортивный зал
27.	ОФП Теория (3 часа)	Челночный бег 3x10м, 5x10м. Учебная игра			Спортивный зал
28.		Подготовка мест занятий, инвентаря. Счет. Жестикуляция судей. Развитие волейбола. ОРУ со скакалками.			Спортивный зал
29.		Тестирование по правилам волейбола. Игра в мини-волейбол.			Спортивный зал
30.	Техника нападения Техника защиты (3 часа)	Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.			Спортивный зал
31.		Прием мяча снизу из различных и.п., перемещений. Стойки и перемещения – совершенствование, перекуты, падения.			Спортивный зал
32.		Командные действия: система игры со второй передачи игроком передней линии			Спортивный зал
33.	Контрольные испытания Технический (2 часа)	Бег 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.			Спортивный зал
34.		Технические элементы волейбола подачи, передачи, нападающий удар, различные способы приёма мяча.			Спортивный зал