

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Роза-Долинская
Основная Общеобразовательная Школа»

Согласовано

Советник по
воспитанию

 Светличная Е.Б.

Утверждаю

Директор МБОУ «Роза-
Долинская ООШ»

Яковлева С.В.

Приказ № 97 от



2025 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
Волейбол 5-9 классы**

Учитель физической культуры Бланкин В.В.

д. Роза-Долина 2025 г.

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» разработана для учащихся 5 – 9 классов МБОУ «Роза – Долинская ООШ». Данная программа составлена в соответствии:

-с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО);

-на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Роза – Долинская ООШ» (ООП ООО МБОУ «Роза-Долинская ООШ»);

-на основе пособия для учителей и методистов Волейбол, внеурочная деятельность / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).; В ней учитываются возрастные и психологические особенности школьников, учитываются межпредметные связи.

Программа курса внеурочной деятельности «Волейбол» является частью образовательного процесса МБОУ «Роза-Долинская ООШ» и представлена в плане внеурочной деятельности 34 часами.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Программа по волейболу соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории физической культуры, раскрывает содержание деятельности спортивного кружка по обучению игре в волейбол.

В программу положены принципы:

-развивающего обучения и воспитания активного эстетического и нравственного отношения к физической культуре, как части общей культуры общества;

-преемственности, как потребности в физическом развитии, являющимся основой для интересной жизни, положительных эмоций, способствующей дальнейшему умственному и физическому развитию;

-совместной деятельности учителя и ученика;

-индивидуализации и дифференциации.

Игра в волейбол способствует развитию силы, ловкости, подвижности, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов.

Цель образовательной программы - углубленное обучение детей и подростков игре в волейбол в доступной для них форме.

Программа направлена на решение следующих задач:

-сохранение и укрепление здоровья обучающихся развитие их физических качеств и двигательных способностей;

- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

- воспитание волевых качеств личности обучающегося;

- овладение основами техники и тактики игры;

- приобретение навыков инструкторской и судейской деятельности в области «волейбол»;

- воспитание коммуникативных качеств.

Исходя из основного принципа построения всей работы, в группах сохраняется тенденция универсальности в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости во всех возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основ техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

В связи с этим, основной показатель группы волейболистов - выполнение три раза в год программных требований по уровню подготовленности.

Сформулированные цель и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- работа по карточкам;
- индивидуальных консультаций.

В группу обучения игре в волейбол набираются все желающие, имеющие медицинское разрешение от врача.

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 учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися 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 деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 по спортивно-оздоровительному направлению «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 учащимися 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 учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» учащиеся *будут знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения (34 ч.) 1 час в неделю, при этом учитывается то, что начальное образование было получено на уроках физической культуры в школе.

Уровни обучения в программе «Волейбол».

1-й уровень- это этап формирования и закрепления основных двигательных навыков и умений.

2-й уровень - углубленное освоение элементов игры, этап подготовки к соревнованиям.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности, которые излагаются в первом разделе программы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможности человека, его культуре и ценностных ориентирах.

Структура знаний содержит 4 блока:

1. Личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самосовершенствованием.
2. Знания необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Они формируют коммуникативные способности человека.
3. Знания по физкультурно-спортивной этике,
4. Знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности.

Теоретические знания даются блоками, в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Общие темы даются на отдельном занятии. Сюда включается материал по региональному компоненту.

Содержание учебного курса:

1. Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

2. Краткий исторический очерк развития волейбола.

Год рождения волейбола. Основатель игры в в/б. Родина волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развития. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила техники безопасности. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Правила оказания первой помощи при ушибах, растяжении, переломе.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований.

Правила игры в мини-волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

1. Общая физическая подготовка.

Под общей физической подготовкой понимают занятия с преимущественным использованием упражнений общеразвивающего характера и различных видов спорта с целью достижения общего физического развития, как необходимой базы для спортивной специализации.

1. Строевые упражнения

- основная стойка
- действия в строю на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание строя

- переход с шага на бег и с бега на шаг

- изменение скорости движения

- изменение направления движения

- остановка во время движения шагом и бегом

2. Гимнастические упражнения

- упражнения для рук и плечевого пояса

- упражнения с набивными мячами

- упражнения со скакалками

- упражнения для мышцы туловища и шеи -

- упражнения на скамейках

3. Акробатические упражнения

- перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад)
- кувырком вперед, назад из упора присев

4. Легкоатлетические упражнения

- беговые ускорения до 40 м
- эстафетный бег: эстафеты линейные, встречные, и вызов номеров
- прыжки с места, с разбега (в высоту, в длину)

5. Метание

- броски и ловля мяча (набивного, баскетбольного, волейбольного) друг другу, в стену, на дальность из любых положений
- метание набивного мяча двумя руками из положения сидя на полу из-за головы

2. Специальная физическая подготовка

Под специальной физической подготовкой - понимаются занятия с преимущественным использованием упражнений избранного вида спорта и специальных упражнений, направленных на развитие наиболее необходимых функций, качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии); сидя, лежа на спине и на животе, то же по перемещению приставными шагами
- бег с остановками и с изменением направления движения по сигналу
- челночный бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м)
- челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной
- челночный бег - передвижение приставными шагами правым и левым боком поочередно
- челночный бег с набивными мячами в руках

2. Упражнения для развития прыгучести

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх
- то же, но с прыжком вверх
- то же, но с набивным мячом в руках
- прыжки на двух ногах на месте, с продвижением лицом вперед, боком и спиной вперед
- то же, с отягощением
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх

б) действия с мячом:

- прием мяча сверху двумя руками (отскочившего от стенки, после броска через сетку, от нижней подачи), прием мяча снизу двумя руками (отбивания мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения).

4.Тактическая подготовка

1. Тактика нападения

- индивидуальные действия (выбор места для выполнения нижней передачи; выбор места для подачи).
- групповые действия (взаимодействие игроков передней линии; взаимодействие игроков задней линии с игроком 3-й зоны).
- командные действия (прием нижней подачи и первая передача в зону 3; вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом).

2.Тактика защиты

- выбор места при приеме нижней подачи
- расположение игроков при приеме подачи

5. Тестирование

Проводится по ОФП и СФП технической подготовке.

6.Организация и проведение соревнований

- разбор проведенных игр
- выявление и устранение ошибок

Распределение объемов физической нагрузки

На начальном периоде обучения большое внимание уделяется физической подготовке - до 40% учебного времени. Объем технической подготовки составляет приблизительно 21%, но это без учета объема выполняемых технических приемов в процессе тактической и интегральной подготовки.

Повышается значение интегральной подготовки, на неё выделяется около 15% учебного времени. Это связано с необходимостью объединения /интеграции/ эффекта отдельных компонентов тренировки /физической, тактической, технической/ с целью ее реализации в условиях игровой деятельности.

В дальнейшем, уменьшается время, отводимое на общую физическую подготовку, увеличивается - на специальную физическую подготовку. Объем технической подготовки достигает 22%, а с учетом ее доли в тактической и интегральной подготовке возрастает еще больше.

На тактическую подготовку отводится 15-17%, а на интегральную -16% учебного времени.

В теоретическую часть включены темы по национально-региональному компоненту.

Значительно увеличивается количество игр.

Тематический план

Волейбол

(1 час в неделю, 34 часа в год)

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата
Обучение технике подачи мяча (8 ч)					
1	Нижняя прямая подача.		1	Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность.	
2	Нижняя боковая подача.		1	Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра.	
3	Верхняя прямая подача		1	Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра.	
4	Подача с вращением мяча.		1	Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча.	
5	Подача с вращением мяча.		1	Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
6	Подача в прыжке.		1	Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке.	
7	Подача в прыжке.		1	Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра.	
8	Верхняя передача мяча		1	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра.	
Техника нападения (3 ч)					
9	Передача в прыжке		1	Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра.	
10	Нападающий удар.		1	Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике.	

11	Нападающий удар.	1	Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра.	
Техника защиты (5 ч)				
12	Приемы мяча.	1	Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра.	
13	Прием мяча с падением.	1	Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь.	
14	Прием мяча с падением.	1	Учебная игра. Акробатические упражнения.	
15	Блокирование одиночное	1	Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения).	
16	Блокирование групповое	1	Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра.	
Тактика защиты (4 ч)				
17	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	1	Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1	Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра.	
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1	Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра	
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1	Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра.	
Тактика нападения (11 ч)				
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1	Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.	
22	Индивидуальная тактика подач.	1	Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра.	

23	Индивидуальная тактика передач мяча.	1	Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом.	
24	Индивидуальная тактика приёма мяча.	1	Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра.	
25	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.	
26	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1	Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра.	
27	Тактика нападающего удара.	1	Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра.	
28	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
29	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Упр. для развития гибкости. Техничко-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1	Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра.	
31	Взаимодействия нападающего и пасующего	1	Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра.	
Игра по правилам с заданием (4 ч)				
32	Групповые действия в нападении через игрока передней линии.	1	Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.	
33	Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	
34	Командные действия в защите	1	Учебная игра с заданием.	

Контрольные упражнения.

Физическая подготовка.

№	Виды испытаний.	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 метров.	5.0	4.9
2.	Челночный бег (6*5 метров).	11.9	11.2
3.	Бег 92 метра (елочка).	30.0	28.0
4. •	Прыжок в длину с места.	150	170
5.	Прыжок вверх толчком двух ног.	35	45
6.	Метание набивного мяча 1 кг из-за		
	головы двумя руками:		
	сидя	5.0	6.0
	в прыжке с места	7.5	9.5

Техническая подготовленность.

№	Виды испытаний	Количественный показатель
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3, 2 в зону 4.	4
2.	Подача верхняя прямая в пределах площадки.	3
3. .	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3
4.	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу.	8
5. .	Нападающий удар с подбрасывания мяча партнером.	3

