

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №55»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
методического  
объединения классных  
руководителей  
№\_478-о\д\_ от  
«\_25.08\_\_\_\_\_» 2024г.  
\_\_\_\_\_ /Вабниц М.И.

**СОГЛАСОВАНА**

на заседании  
педагогического совета  
протокол  
№\_478 -о\д\_\_ от «25.08 »  
2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
МБОУ «СОШ №55»  
№ 478-о\д\_\_ от  
«\_25.08\_\_» 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «Волейбол»**  
**для 5-9 классов**  
**на 2024 - 2025 учебный год**

Составитель:

Фомакин Александр Иванович,  
учитель физической культуры

---

Барнаул  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности по волейболу составлена на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол». ФГОС. Доктора педагогических наук В.И.Ляха. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : пособия для учителей общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. – 2-е изд. –М. : Просвещение, 2012.- 104

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.
3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
6. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
7. Воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» для учащихся 5–9 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана на 35 часов в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## **ЦЕННСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека,

обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа «Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

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

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

*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.

## СОДЕРАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Стойки и перемещения.

*Стойка* волейболиста – поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

*Техника выполнения:* ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

*Применение:* при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

*Перемещения* – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки.

### Обучение

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

*Методическое указание:* руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.
4. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

### **Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд(в опорном положении).**

*Техника выполнения:* в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник (рис. 5, 6). Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются

*Применение:* при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

### **Обучение**

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.
  2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
  3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом
  4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.
  5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.
  6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.
- Методическое указание:* после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.
7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.
  8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.
  9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.
  10. В парах: передачи мяча через сетку.
  11. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

*Ошибки:* большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречаются мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

## **Приём мяча.**

### **- Снизу двумя руками**

*Техника выполнения:* в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонено вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

*Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча:* приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

*Применение:* при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

## **Обучение**

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
  - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
  - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

*Ошибки:*

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;



- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

### 1. Нижняя прямая подача мяча.

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

*Техника выполнения:*

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

*Подводящие упражнения:*

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

**Индивидуальные тактические действия.**

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:
  - 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
  - 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
  - 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
  - 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;

- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

### Тактика защиты

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

### Общая и специальная физическая подготовка.

Включает в себя упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости.

### Игровые занятия.

В учебно-тренировочном процессе по волейболу подвижные игры, соревновательно-игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

## Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол. часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид деятельности	Планируемые образовательные результаты			Обеспечение методического, материально-технического
						Предметные	Метапредметные	Личностные	
1	Изучение разминки. Игры с мячом.	1	Обучение разминки с мячами волейбольными, набивными. Совершенствование техники.	Образовательно-обучающий.	Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Правила поведения на тренировке, техника безопасности	Осознание важности освоения универсальных действий связанных с выполнением упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
2	ОФП. Броски и ловля мяча. Игры с мячом	3	Физическая подготовка.	Образовательно-обучающий	Описывать технику изучаемых игровых	Объяснять роль и значение занятий	Регулярно измеряют массу	Развитие самостоятельности и	Мячи волейбольные,

			Обучение различным броскам мяча в паре и через сетку.		приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	физической культурой в профилактике вредных привычек	своего тела с помощью напольных весов. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
3	Общефизическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Броски набивного мяча и его ловля. Игра в пионербол.	3	Физическая подготовка. Броски набивного мяча снизу из за головы, сбоку, над собой, через сетку из положения сидя, лёжа.	Образовательно-тренировочный.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Знать как оказать помощь и взаимопомощь при возможных травмах.	Разучивать и выполнять комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдать основные гигиенические правила.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
4	Общефизическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Передача мяча сверху над собой, передача мяча вперёд. Игра в пионербол.	3	Физическая подготовка. Передача волейбольного и набивного мяча вперёд и над собой в парах. Игра двух команд через сетку.	Образовательно-тренировочный.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.	<i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
5	Общефизическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Передача мяча у стены, в парах. Игра в пионербол.	3	Физическая подготовка. Приём передача снизу у стены, слева и справа. Над собой на согнутых ногах.	Образовательно-тренировочный.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости.	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
6	Общефизическая подготовка. Специально-	3	Физическая подготовка. В паре	Образовательно-тренировочный.	Описывать технику изучаемых игровых	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах	Умение с достаточной	Формирование и проявление	Мячи волейбольные,

	подготовительные упражнения. Наброс мяча на приём снизу у стены. Наброс мяча на приём снизу в парах. Игра в пионербол.		отработка и совершенствование приёма снизу. Игра в теннис через сетку мячом.		приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	при выполнении технических действий из спортивных игр. <i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
7	Общезначительная подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Передача мяча сверху в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола	3	Физическая подготовка. Отработка в паре передачи в парах	Образовательно-тренировочный.	Моделировать технику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Определять степень утомления.	<i>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
8	Общезначительная подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Наброс мяча на приём снизу игра только снизу. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4	Физическая подготовка. Наброс через сетку мяча на приём снизу.	Образовательно-тренировочный.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр. <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности.	Формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
9	Общезначительная подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Броски мяча двумя руками в прыжке через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения с мячом броски через сетку в поле.	Образовательно-тренировочный.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий,	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
10	Общезначительная подготовка. Специально-подготовительные	4	Физическая подготовка. Парная игра через сетку с	Образовательно-тренировочный.	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий,	<i>Принимать</i> адекватные решения в условиях	Формирование способов позитивного	определять наиболее эффективные способы достижения результата	Мячи волейбольные, набивные, сетка

	упражнения. Передача мяча сверху через сетку в парах. Поддача мяча снизу через сетку с 6-7 метров. Игра в пионербол с элементами волейбола.		одним касание и тремя касаниями. Игра двухсторонняя.		осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.	игровой деятельности. <i>Проявлять</i> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.		волейбольная. Скакалки. Гантели.
11	Общефизическая подготовка. Специально-подготовительные упражнения. Приём передача мяча сверху, снизу в парах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	4	Физическая подготовка. Прозвольная игра в паре снизу сверху. Игра в волейбол. Перемещения прыжки.	Образовательно-тренировочный.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдать правила безопасности. Моделировать тактику освоенных игровых действий,	<i>Соблюдать</i> дисциплину и правила техники безопасности во время игры. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Мячи волейбольные, набивные, сетка волейбольная. Скакалки. Гантели.
	<b>ИТОГО</b>	<b>35 ч.</b>							

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающийся научится:

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правилам безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- различать типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основам содержания правил соревнований по волейболу;

- игровым упражнениям, играть подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

Обучающийся получить возможность:

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

### **Формы учёта знаний и умений, система контролируемых**

#### **материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

№	Контрольные нормативы	5 -9класс
1	Правила соревнований	+
2	Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь	10
3	Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь	10
4	Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь	10
5	Передачи над собой в круге без потерь	15
6	Подача (любая): из 6 попыток	4
	Подача (любая): из 10 попыток	–
7	Поддачи по зонам (1, 6, 5) на точность по 2 в каждую	–
8	Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток	3
9	Нападающий удар из зоны 4 после паса преподавателя: из 6 попыток	3

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	КОЛ-ВО
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
2	Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск.: ОмГТУ, 1994.	Д
3	Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 1976. 111с.	Д
4	Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 112с.	Д
5	Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.	Д
6	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.	Д
7	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2007.	Д
8	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.	Д
9	Дидактические материалы по основным разделам	Г
10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
12	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
13	Плакаты методические	Д
14	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д
15	Видеофильмы по основным разделам учебного материала	Д
16	Аудиозаписи	Д
17	Мультимедийный компьютер	Д
18	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д
19	Стенка гимнастическая	Г
20	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г



21	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная	Г
22	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
23	Палка гимнастическая	К
24	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
25	Скакалка детская	К
26	Гантели наборные	Г
27	Табло перекидное	Д
28	Пульсометр	Г
29	Шагомер электронный	Г
30	Ступенька универсальная	Г
31	Весы медицинские с ростомером	Д
32	Стойки волейбольные универсальные	Д
33	Кубики	Г
34	Обруч детский	Г
35	Жилетки игровые	Г
36	Сетка волейбольная	Д
37	Аптечка	Д
38	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
39	Конус сигнальный	Г
40	Ролик для пресса	Г
41	Насос ручной	Д
42	Секундомер	Д
43	Площадка игровая волейбольная	Д

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

