

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**


Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ УО "Прибайкальский район"

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Мостовская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 24 от  
12.04.2022

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Кузьмина Т.И.

Утверждаю  
Директор МОУ «Мостовская ООШ»  
 Красиков Н.Л.  
Приказ № 23/1 от 12.04.2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Волейбол»**

(спортивно-оздоровительное направление развития личности школьника)  
5 класс (возраст 10- 12 лет)

Составитель:

**Кожевников Владимир Николаевич,**

учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России) от 6 октября 2009 г., регистрационный номер 17785 с изменениями утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011г., регистрационный номер 19682;
- письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Мостовская ООШ»;

Данная программа основана на учебно методическом обеспечении А.А. Зданевич, В.И. Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2018 – 2019 год. Секционные занятия проводятся на базе средней школы, программа создана на основе общеобразовательной программы обучения игре в волейбол. Программа рассчитана на обучения 5 класса. В ней сделан акцент для привлечения интереса школьников к игре в волейбол. Сама игра в волейбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма. Мои внеурочные секционные занятия являются основной и ведущей формой физического воспитания. Главными требованиями к их проведению являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в волейболе, достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе), воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Предусматривается проведение систематической контрольной проверки уровня физической, специальной и общей подготовленности школьников, с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года в форме и в конце года для прослеживания мониторинга физического развития.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы - углублённое изучение спортивной игры в волейбол. Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактике игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие участникам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовке школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Реализация национально-регионального компонента проходит за счет того, что учащиеся участвуют в различных соревнованиях как районного, так и республиканского масштаба, делятся своим профессионализмом и умением, так же получают полезную информацию и советы по волейболу от тренеров района и республики. Программа для 5 класса зачитана на 1 год обучения 68 ч.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

*В результате изучения данного курса обучающиеся получат возможность формирования*

*Личностных результатов:*

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

*Метапредметные* результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

Владеть

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

*Предметные результаты*

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и

- соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Техника безопасности, история возникновения игры волейбол*

*Перемещения*

Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым и левым боком, лицом вперёд. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

*Передачи мяча*

Передача сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Передача снизу двумя руками над собой. Передача снизу двумя руками в парах.

*Подачи мяча*

Нижняя прямая.

*Нападающие (атакующие) удары*

Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).

*Приём мяча*

Приём снизу двумя руками. Приём сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой.

*Блокирование атакующих ударов*

Одиночное блокирование. Групповое блокирование (вдвоём, втроём). Страховка при блокировании.

*Тактические игры*

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Групповые тактические действия в нападении, защите. Командные тактические действия в нападении, защите. Двусторонняя учебная игра.

*Подвижные игры и эстафеты*

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

*Физическая подготовка*

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

*Судейская практика*

Судейство учебной игры в волейбол.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| <i>№</i> | <i>Тема</i>   | <i>Кол-во часов.</i> |
|----------|---|----------------------|
| 1-2      | Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Развитие координационных способностей.  | 2                    |
| 3-4      | Повторение передач над собой и в парах. Повторение нижней подачи. Развитие координационных способностей.  | 2                    |
| 5-6      | Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.   | 2                    |
| 7-8      | Обучение передач над собой и в парах. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.   | 2                    |
| 9-10     | Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.   | 2                    |
| 11-12    | Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебный волейбол.   | 2                    |
| 13-14    | Стойки и передвижения игрока. Обучение передач над собой, в парах, тройках. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2                    |
| 15-16    | Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2                    |
| 17-18    | Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2                    |
| 19-20    | Обучение передач над собой, в парах, тройках через зону, через сетку. Обучение нижней подаче. Эстафеты. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2                    |
| 21-22    | Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.   | 2                    |
| 23-24    | Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | 2                    |
| 25-26    | Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей | 2                    |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 27-28 | Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | 2 |
| 29-30 | Обучение передаче сверху над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах, в зоне и через зону. Обучение нижней подаче. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 |
| 31-32 | Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 2 |
| 33-34 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 |
| 35-36 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 |
| 37-38 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых способностей.   | 2 |
| 39-40 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Нижняя подача. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 2 |
| 41-42 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя подача. Учебный волейбол. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | 2 |
| 43-44 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.                                  | 2 |
| 45-46 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.                                  | 2 |
| 47-48 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей.    | 2 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 49-50 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2 |
| 51-52 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2 |
| 53-54 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости.   | 2 |
| 55-56 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Развитие выносливости. Судейство .   | 2 |
| 57-58 | Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | 2 |
| 59-60 | Контроль техники выполнения изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | 2 |
| 61-62 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. | 2 |
| 63-64 | Обучение передачам над собой, в парах, тройках, через сетку, в зону. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Прием мяча снизу двумя руками, передача сверху в парах, в зону, через зону. Тактика свободного нападения. Комбинации из изученных элементов. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты. | 2 |
| 65-66 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Контроль техники выполнения изученных элементов. Контрольные упражнения и тесты. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростных способностей. Эстафеты.  | 2 |
| 67-68 | Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов.  | 2 |

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### *Список литературы для педагога:*

1. А.А. Зданевич, В.И. Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. М.: «Просвещение», 2019 год.

### *Список литературы для обучающихся:*

Автор: М. Эксмо. 2020 год Пособие «Волейбол. Спортивная энциклопедия»

Автор: В. Ивойлов. - М. Физкультура и спорт, 2020 год «Тактическая подготовка волейболистов»

Автор: М.: Спорт, 2016 год «Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

### *Оборудование:*

1. Гимнастическая стенка – 1 шт;
2. Гимнастические маты – 6 шт.;
3. Гимнастические скамейки – 3 шт.;
4. Площадка волейбольная – 1 шт
5. Мячи волейбольные (тренировочные) – 10 шт.;
6. Рулетка – 1 шт.;
7. Сетка волейбольная -1 шт.;
8. Скакалки – 10 шт.;
9. Свисток - 1 шт