

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2 п. Гигант

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ №2 п. Гигант  
Приказ от « » августа 2023 г. №  
\_\_\_\_\_ Трофименко И.С.  
М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Волейбол»**

**Уровень общего образования (класс):** основное общее, 6 класс

**Количество часов:** 34 часа

**Учитель:** Жихарцева Е.Н.

**СОГЛАСОВАНО**  
МО учителей  
спортивно – технического цикла  
(протокол от 29 августа 2023 года №1)

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Дорохина И.А.  
«29» августа 2023 года

## Содержание

1.Пояснительная записка .....	2
2.Содержание учебного предмета .....	4
3.Планируемые результаты .....	5
4.Календарно-тематическое планирование .....	7
5. Список литературы .....	9

## Раздел I Пояснительная записка

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

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 сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развиваются подвижность суставов, увеличиваются 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 программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 6 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича Москва «Просвещение» 2009г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- «Внеурочная деятельность учащихся: Волейбол» под редакцией Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, Маслов Москва «Просвещение» 2011г.

Программа ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью** которой, является: укрепление здоровья, физического развития, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

### Задачи:

#### 1.Образовательные:

- совершенствование техники и тактики игры в волейбол;
- осуществлять помощь в судействе;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

#### 2.Воспитательные:

- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- прививать учащимся интерес и любовь к занятиям различным видам спортивной и игровой деятельности;
- воспитывать культуру общения со сверстниками и формировать навыки сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;

- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности.

### **3.Оздоровительные.**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, и дозирования физических нагрузок;
- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

### **Актуальность программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у подростков оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслужено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

### **Общая характеристика курса.**

Волейбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся 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 и т.п.).

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации. Требования к результатам освоения программы, представленной в Федеральном государственном стандарте.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина, Закона «Об образовании».

## Раздел II Содержание программы

### **1. Основы знаний 2 часов**

- Изучение техники безопасности во время занятий на открытой площадке и в спортивном зале.
- Соблюдение личной гигиены.
- Самоконтроль во время занятий, как самостоятельных так и под руководством педагога. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья.
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах применительно к волейболу.
- Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

### **2. Общая физическая подготовка в процессе разминки**

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления, скоростной бег, сочетание перемещений с последующим принятием стойки,

упражнения на координацию движения: на равновесие, обороты, повороты, кувырки;

прыжковые упражнения: индивидуальные упражнения, групповые, упражнения с использованием предметов, снарядов и естественных препятствий.

силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и ног, с преодолением веса, групповые упражнения;

гимнастические упражнения: упражнения с предметами (со скакалками и мячами) и без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

спортивные и подвижные игры: баскетбол, подвижные игры для развития прыгучести, силы, выносливости, координации движения и т.д., эстафеты с препятствиями.

### **ТЕХНИКА ИГРЫ 16 часов**

#### 1) Основные понятия:

Понятие «Техника». Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

#### 2) Техника нападения:

Действия без мяча. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд. Перемещения приставными шагами: лицом, правым боком, левым боком вперёд.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: нижняя прямая; через сетку; подача через сетку с 3-6 м.

Нападающие удары. Овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу.

#### 3) Техника защиты:

Действие без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперёд и спиной вперед. Перемещения приставными шагами. Остановка шагом.

Действия с мячом. Приём мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку; снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнёром - на месте.

#### 4) Подвижные игры.

### **ТАКТИКА ИГРЫ 14 часов**

#### 1) Общие понятия:

Понятие «Тактика». Классификация тактики.

**2)Тактика нападения:**

Индивидуальные действия, групповые действия. Командные действия: Приём нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращён лицом.

**3)Тактика защиты:**

Выбор места при приёме нижней подачи. Расположение игроков при приёме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

**4) Подвижные игры.*****4. Контрольные игры, соревнования –4 часа.*****Дружеские игры и соревнования:**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Обсуждение игры.

***5. Тестовый контроль в начале и конце года*****Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м

Прыжки в длину с места

Наклон вперёд из положения сидя

Прыжки со скакалкой

**Технико-тактическая подготовка.**

Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки

### **Раздел III Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной 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» - являются:

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития,
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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.

**Раздел IV Календарно – тематическое планирование 9 «Б»**

№ занятия	Тема занятия	Дата
1	Стойки и передвижения игрока. Правила игры. Техника безопасности.	07.09.2023
2	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	14.09.2023
3	Передача мяча. Жесты судьи. Учебная игра.	21.09.2023
4	Подача. Прием подачи. Учебная игра.	28.09.2023
5	Выполнение заданий в парах. Учебная игра.	05.10.2023
6	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	12.10.2023
7	Прямой нападающий удар. Передача мяча в тройках. Учебная игра.	19.10.2023
8	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	26.10.2023
9	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	09.11.2023
10	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Учебная игра.	16.11.2023
11	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	23.11.2023
12	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	30.11.2023
13	Нападающий удар. Учебная игра.	07.12.2023
14	Нападающий удар. Учебная игра.	14.12.2023
15	Работа в тройках. Учебная игра. Правила игры.	21.12.2023
16	Работа в тройках. Учебная игра.	28.12.2023
17	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	11.01.2024
18	Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	18.01.2024
19	Нападающий удар. Учебная игра.	25.01.2024
20	Нападающий удар. Учебная игра.	01.02.2024
21	Игровые задания в тройках. Учебная игра.	08.02.2024
22	Подача, прием подачи. Учебная игра.	15.02.2024
23	Игровые задания в тройках. Учебная игра.	22.02.2024
24	Подача, прием подачи. Учебная игра.	29.02.2024
25	Тактика игры в волейбол. Учебная игра.	07.03.2024
26	Тактика игры в волейбол. Учебная игра.	14.03.2024
27	Нападающий удар. Учебная игра. Жесты судьи.	21.03.2024
28	Нападающий удар. Учебная игра.	04.04.2024
29	Подача, прием подачи. Учебная игра.	11.04.2024
30	Подача, прием подачи. Учебная игра.	18.04.2024
31	Тактические действия. Учебная игра.	25.04.2024
32	Передача мяча в тройках у сетки. Учебная игра.	02.05.2024
33	Тактические действия. Учебная игра.	16.05.2024
34	Учебная игра.	23.05.2024

**Раздел V Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011
2. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. Методическое пособие. /А.В.Суханов, Е.В.Фомин, Л.В.Булыкина. Москва 2012



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451681

Владелец Трофименко Ирина Сергеевна

Действителен С 05.07.2023 по 04.07.2024