

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:

на заседании педагогического совета школы  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ А.И. Исакова

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора школы  
от «31» августа 2022 г. № 82



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
Внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для 5-11 класса  
на 2022-2023 учебный год

Составитель программы: Булашева Дарья Ивановна  
учитель физической культуры  
без квалификационной категории

п. Прииртышский  
2022 год

## **I. Содержание учебного предмета «Волейбол»**

**Верхняя передача двумя руками.** Передача мяча является основным приемом для организации нападающих действий. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания. При передаче важны, во-первых тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых правильное воздействие руками на мяч. Это следует учитывать при обучении данному техническому приему. Различают следующие способы передачи: двумя руками в опорном положении, двумя руками в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется крайне редко.

**Прямой нападающий удар.** Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также совмещать ряд сложных двигательных действий, таких как разбег, выбор места для отталкивания, прыжок с замахом для удара по мячу. Поэтому для овладения этим приемом игры необходимо более длительное время, чем для освоения других технических приёмов.

**Нижняя передача двумя руками.** Техника передачи мяча отрабатывается на тренировках. Любому игроку важно довести этот прием до автоматизма и знать, как делать передачу правильно. Тренироваться можно самостоятельно, используя имитационную комнату или работать со стенкой. Гораздо лучше если у вас есть напарник или команда, с другими игроками проще отработать различные комбинации. Всегда можно воспользоваться услугами тренера, который расскажет и покажет правильное положение тела, укажет на ошибки.

**Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите.** Правильная стойка имеет в волейболе важное значение. Именно правильное положение всех частей тела позволит вам максимально реализовать свои навыки и заодно избежать травм. Вот, например, распространенная ошибка. Играя в защите, вы стоите во весь рост. Бросившись за мячом и упав, вы скорее всего получите травму поскольку упадете с большой высоты. Если вам нужно подпрыгнуть, то сгруппируйтесь перед прыжком, чтобы и в воздухе ваше тело было сбалансировано. А приземляясь, обязательно согните ноги в коленях - это смягчит контакт с полом (или грунтом) и предохранит вас от возможной травмы.

**Двусторонняя учебная игра.** Знать правила игры. После подачи мяча перебросить мяч на площадку соперников и забить. Позволить противоположной команде сделать ошибку.

**Одиночное блокирование и страховка.** Блокирование используется командой, чтобы не дать возможность мячу попасть на свое поле со стороны противника. Осуществляют центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника. Атакуют из третьей зоны. Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, групповым, или коллективным (соответственно двойным и тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Страховка блокирующих может осуществляться игроком передней линии, не принимающим участия в блоке, игроком задней линии, например, зоны 6, когда команда играет в защите по системе «углом вперед», а также крайним защитником, например, зоны 1 и игроком зоны 4 при игре в защите по системе «углом назад». При постановке тройного блока страховку осуществляют крайние защитники.

**Командные тактические действия в нападении и защите.** Цель защиты оставить мяч в игре и довести его пасующему. Эффективна при согласованности действий всех спортсменов, где все выполняют свою функцию. Атака. При позитивном приеме мяч, принятый задней линией, доводится до связующего игрока, который и передает его атакующему. Те, кто находится на передней линии, имеют право атаковать из любой точки. Те, кто находится на задней линии, при атаке обязаны оттолкнуться за 3-метровой линией.

**Физическая подготовка.** Рассматриваются основные средства и методы развития физических качеств, необходимых для игры в волейбол. Это поможет студентам факультетов физической культуры, учителю по физической культуре, тренеру по волейболу подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов тренировки применительно к конкретным условиям, а также получить точную информацию об уровне (высокий, средний, низкий) развития физических качеств, занимающихся с помощью соответствующих тестов (контрольных упражнений).

## II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Волейбол»

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» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. 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);

### 2. 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;

### 3. 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 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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
<b>1. Перемещение и стойка игрока (4 часа)</b>				
1.	Стойки игрока.	1	<a href="https://ppt-online.org/741334">https://ppt-online.org/741334</a>	Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока Знакомство с историей и правилами игры волейбола в процессе урока Контроль за верным выполнением команд ведущего ОРУ. Контроль за знанием теории основных стоек.
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	<a href="https://ppt-online.org/737029">https://ppt-online.org/737029</a>	Перестроить обучающихся на пары Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки. Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
3	Игры, развивающие физические способности.	1	<a href="https://ppt-online.org/958637">https://ppt-online.org/958637</a>	Напомнить технику безопасности при выполнении подачи мяча. Объяснить правила игры. Восстановить пульс, дыхание после игры.
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	<a href="https://ppt-online.org/277384">https://ppt-online.org/277384</a>	Проводит выборочный устный опрос по теории, изученной на уроке. Демонстрирует умение обобщать результаты учебной работы.

## 2. Верхняя передача двумя руками (5 часов)

5.	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	<a href="https://ppt-online.org/1113388">https://ppt-online.org/1113388</a>	Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. Обратить внимание на постановку стопы, ноги слегка согнуты. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса.
6.	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	<a href="https://ppt-online.org/740338">https://ppt-online.org/740338</a>	Перестроить обучающихся на пары (по половому признаку или по степени физической готовности). Объяснить технику изучаемых игровых приемов и действий, добиться их самостоятельному освоению, выявить и устранить типичные ошибки.
7.	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2	<a href="https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-2437">https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-2437</a>	Моделировать технику освоенных игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>3. Прямой нападающий удар (4 часов)</b>				
8.	Прямой нападающий удара.	1	<a href="https://ppt-online.org/928137">https://ppt-online.org/928137</a>	Обращает внимание на технику выполнения спец. беговых упражнений, напоминает какое упражнение для чего выполняется.
9.	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2		Перестраивает обучающихся в пары для повторения пройденного материала, следит за техникой выполнения упражнений (выявляет и устраняет ошибки)
10	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	1	<a href="https://ppt-online.org/1022070">https://ppt-online.org/1022070</a>	Обращает внимание на работу кисти рук, на направление взгляда при подачи мяча (ни в коем случае нельзя держать расслабленную кисть)

4. Нижняя передача двумя руками (4 часа)				
11	Передача снизу двумя руками над собой.	1	<a href="https://ppt-online.org/832948">https://ppt-online.org/832948</a>	Рассказывает, показывает техники приема мяча с верху и с низу
12	Передача снизу двумя руками в парах.	1		
13	Приёма мяча, отражённого сеткой.	1		Обращает внимание на работу рук и ног в момент выполнения упражнения.
14	Приём мяча снизу, сверху двумя руками	1		
5. Блокирование и страховка (3 часа)				
15	Одиночная блокирование	2	<a href="https://ppt-online.org/857253">https://ppt-online.org/857253</a>	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. демонстрировать технические действия в спортивных играх.
16	Групповое блокирование (вдвоём, втроём).	2	<a href="https://ppt-online.org/876172">https://ppt-online.org/876172</a>	Использование нового содержания совместно с ранее изученным в условиях фронтального опроса, беседы, выполнения упражнений.
17	Страховка при блокировании.	1	<a href="https://ppt-online.org/340189">https://ppt-online.org/340189</a>	Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

**6. Физическая подготовка**

18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	2	<a href="https://ppt-online.org/1049748">https://ppt-online.org/1049748</a>	Организовать занимательные эстафеты, следить за техникой безопасности
19	Игры, развивающие физические способности.	1	<a href="https://ppt-online.org/379460">https://ppt-online.org/379460</a>	Проводит проверку знаний по правилам игры и жестах судей Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам
20	Принятие нормативов волейболиста	В процессе урока	<a href="https://ppt-online.org/531172">https://ppt-online.org/531172</a>	Организовать прием, волейболистов на сдаче норматива
1 четверть		7		
2 четверть		8		
3 четверть		11		
4 четверть		8		
<b>Итого</b>		34		