



## **Пояснительная записка**

### **Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной образовательной программы основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Назначение программы – создание условий для развития разносторонней, свободной, социально ориентированной личности и создание условий для реализации потенциала обучающихся по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Программа курса по волейболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Программа данного курса представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для учащихся 7-9 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности в соответствии с образовательным планом.

Актуальность заключается в том, что организованные в соответствии с данной рабочей программой занятия позволят учащимся восполнить недостаток спортивных 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. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. 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.

### **Цель и задачи программы**

Цель – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи:

обучить учащихся техническим приемам волейбола;  
дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;  
дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);  
обучить учащихся техническим и тактическим приёмам волейбола;  
научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.  
развить координацию движений и основные физические качества.  
способствовать повышению работоспособности учащихся,  
развивать двигательные способности,  
формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов. Программа курса рассчитана на детей, с повышенной мотивацией к физическому развитию. Набор осуществляется на добровольной основе, по желанию детей с допуском по состоянию здоровья. Программа по внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 7 классе на 68 часов в год, 2 часа в неделю, в 8 классе -68 часов в год, 2 час в неделю, в 9 классе -68 часов в год, 2 час в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

Основными формами проведения занятий являются:

- однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки игрока пионербол: технической, тактической или физической;
- комбинированные занятия включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка;
- целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил;
- контрольные занятия посвящены приёму нормативов у учащихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности обучающихся.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

в выделении в цели программы ценностных приоритетов;  
формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;  
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Ценностные ориентиры содержания программы внеурочно деятельности «Волейбол» направлены на воспитание творческих, компетентных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Курс обучения игре в волейбол и технические приемы, которые в ней задействуются, содержат в себе большие возможности не только для формирования двигательных навыков у детей и развития их физических способностей, но и также служат примером нравственного воспитания учащихся. Игра в пионербол развивает у школьников стремление к познанию, вырабатывает волю и характер, формирует чувство коллективизма, и способствует становлению личности. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области волейбола.

## Содержание программы внеурочной деятельности «Волейбол»

Материал программы разбит на 4 раздела: основы знаний, стойки и перемещения, технико-тактические приемы, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

### 7 класс

#### 1. Основы знаний

Основы истории развития волейбола в России; Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол; места занятий, инвентарь.

#### 2. Стойки и перемещения

Упражнения на стойки и перемещения игрока  
Стойка игрока из различных исходных положений  
Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

#### 3. Техничко-тактические приемы

##### 3.1. Верхняя прямая подача:

Имитация подачи мяч  
Поддачи в стену  
Поддачи в парах  
Поддачи через сетку  
Подачу в правую и левую половину площадки  
Поддачи на точность

##### 3.2. Передачи и приемы мяча

Передача мяча сверху двумя руками назад  
Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи  
Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении  
Передача мяча снизу двумя руками  
Прием мяча сверху двумя руками.  
Приём мяча, отражённого сеткой

##### 3.3. Прямой нападающий удар:

Нападающий удар через сетку  
Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  
Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  
Нападающий удар после встречной передачи  
Нападающий удар со второй передачи

##### 3.4. Блокирование:

Закрепление техники постановки одиночного блока, групповое блокирование (вдвоем, втроем),

Страховка при блокировании

### *3.5. Комбинированные упражнения*

Подача – прием; подача – прием – передача;

Передача – нападающий бросок;

### *3.6. Учебно-тренировочные игры:*

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

Отработка индивидуальных действий игроков;

Отработка групповых действий игроков (страховка игрока).

### *3.7. Судейство*

Судейство игры в волейбол

## **4. ОФП и СФП: (в процессе тренировки)**

Упражнения на развитие физических качеств

## **8 класс**

### **1. Основы знаний**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

### **2. Стойки и перемещения**

Упражнения на стойки и перемещения игрока

Стойка игрока из различных исходных положений

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **3. Техничко-тактические приемы**

#### *3.1. Верхняя прямая подача:*

Имитация подачи мяч

Поддачи в стену

Поддачи в парах

Поддачи через сетку

Подачу в правую и левую половину площадки

Поддачи на точность

#### *3.2. Передачи и приемы мяча*

Передача мяча сверху двумя руками назад

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении

Передача мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками.

Приём мяча, отражённого сеткой

Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.

Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.

#### *3.3. Прямой нападающий удар:*

Нападающий удар через сетку

Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча

Нападающий удар после встречной передачи

Нападающий удар со второй передачи

### *3.4. Блокирование:*

Закрепление техники постановки одиночного блока, групповое блокирование (вдвоем, втроем).

Страховка при блокировании

### *3.5. Комбинированные упражнения*

Подача – прием; подача – прием – передача;

Передача – нападающий бросок;

### *3.6. Учебно-тренировочные игры:*

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

Групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

### *3.7. Судейство*

Судейство игры в волейбол

## **4. ОФП и СФП: (в процессе тренировки)**

Упражнения на развитие физических качеств

## **9 класс**

### **1. Основы знаний**

Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр.

Значение подвижных игр для здорового образа жизни. История возникновения игр.

### **2. Стойки и перемещения**

Упражнения на стойки и перемещения игрока

Стойка игрока из различных исходных положений

Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)

### **3. Техничко-тактические приемы**

#### *3.1. Верхняя прямая подача:*

Имитация подачи мяч

Подачи в стену

Подачи в парах

Подачи через сетку

Подачу в правую и левую половину площадки

Подачи на точность

#### *3.2. Передачи и приемы мяча*

Передача мяча сверху двумя руками назад

Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

Передачи мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении) в движении

Передача мяча снизу двумя руками

Прием мяча сверху двумя руками.

Приём мяча, отражённого сеткой

Передавать мяч сверху через сетку в прыжке с места и не большого разбега.  
Научится правильному отталкиванию и удару по мячу.  
Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи

### *3.3. Прямой нападающий удар:*

Нападающий удар через сетку

Нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча

Нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча

Нападающий удар после встречной передачи

Нападающий удар со второй передачи

### *3.4. Блокирование:*

Закрепление техники постановки одиночного блока, групповое блокирование (вдвоем, втроем),

Страховка при блокировании

### *3.5. Комбинированные упражнения*

Подача – прием; подача – прием – передача;

Передача – нападающий бросок;

### *3.6. Учебно-тренировочные игры:*

Отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;

Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

групповые тактические действия в нападении, защите

Командные тактические действия в нападении, защите

### *3.7. Судейство*

Судейство игры в волейбол

## **4. ОФП и СФП: (в процессе тренировки)**

Упражнения на развитие физических качеств



## Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Волейбол»

### Личностные результаты

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты

*Регулятивные универсальные учебные действия*

организовывать места занятий в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности ее решения;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

*Познавательные универсальные учебные действия*

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни»;

характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

владеть основными техническими приемами;

применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий пионерболом;

формировать первичные навыки судейства;

планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных ситуаций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях

## **Предметные результаты**

### **7 класс**

формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

### **8 класс**

Знать об особенностях зарождения, истории волейбола;

Знать о физических качествах и правилах их тестирования;

Выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Владеть тактико-техническими приемами волейбола;

знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях волейболом и правила его предупреждения;

Владеть основами судейства игры в волейбол.

### **9 класс**

Значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

Правила безопасного поведения во время занятий волейболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;

Основное содержание правил соревнований по волейболу;

жесты волейбольного судьи;

## Тематическое планирование

### 7 класс

| Наименование разделов/тем                             | Количество часов      | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|---|-----------------------|---|
| <b>1. Основы знаний</b>                               | 2                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>2. Стойки и перемещения</b>                        | 6                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>3. Техничко-тактические приемы(основы техники:</b> | 60                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.1. Подачи   | 10                    |   |
| 3.2. Передачи и приемы мяча                           | 10                    |   |
| 3.3. Нападающий                                       | 8                     |   |
| 3.4. Блокирование                                     | 8                     |   |
| 3.5. Комбинированные упражнения                       | 6                     |   |
| 3.6. Учебно-тренировочные игры                        | 12                    |   |
| 3.7. Судейство игр                                    | 6                     |   |
| <b>4. ОФП и СФП</b>                                   | в процессе тренировки | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Общее количество часов по программе                   | 68 часов              |   |

### 8 класс

| Наименование разделов/тем                             | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|---|------------------|---|
| <b>1. Основы знаний</b>                               | 2                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>2. Стойки и перемещения</b>                        | 8                | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>3. Техничко-тактические приемы(основы техники:</b> | 58               | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.1. Подачи   | 6                |   |

|                                     |                       |   |
|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 3.2. Передачи и приемы мяча         | 12                    |   |
| 3.3. Нападающий                     | 10                    |   |
| 3.4. Блокирование                   | 6                     |   |
| 3.5. Комбинированные упражнения     | 10                    |   |
| 3.6. Учебно-тренировочные игры      | 12                    |   |
| 3.7. Судейство игр                  | 2                     |   |
| <b>4. ОФП и СФП</b>                 | в процессе тренировки | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Общее количество часов по программе | 68 часов              |   |

## 9 класс

| Наименование разделов/тем                             | Количество часов      | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы          |
|---|-----------------------|---|
| <b>1. Основы знаний</b>                               | 2                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>2. Стойки и перемещения</b>                        | 4                     | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| <b>3. Техничко-тактические приемы(основы техники:</b> | 62                    | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| 3.1. Подачи   | 6                     |   |
| 3.2. Передачи и приемы мяча                           | 10                    |   |
| 3.3. Нападающий                                       | 12                    |   |
| 3.4. Блокирование                                     | 4                     |   |
| 3.5. Комбинированные упражнения                       | 16                    |   |
| 3.6. Учебно-тренировочные игры                        | 12                    |   |
| 3.7. Судейство игр                                    | 2                     |   |
| <b>4. ОФП и СФП</b>                                   | В процессе тренировки | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> |
| Общее количество часов по программе                   | 68 часов              |   |