

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Мелекесский район"**

**МБОУ "Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки"**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Воеводина Л.В.  
Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Первов И.В.  
Приказ №272-о от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

«Волейбол»

5 - класс

на 2023 - 2024 учебный год

1

Составитель: Красиков Вячеслав  
Леонтьевич-учитель физической  
культуры

**п. Новоселки  
2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 5-8 классах 34 учебных недель. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 2 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-8 классах на 68 учебных часов.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

**Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметные результаты:**

**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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

**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;

**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).

### **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;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;  
 Подвижные и спортивные игры.  
 Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры; Упражнения для развития прыгучести;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):  
 Перемещения и стойки;  
 Действия с мячом. Передачи мяча;  
 Техника защиты:  
 Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперед и спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование 6 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	67
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематического планирования 5 класс

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1
2			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
3			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
4			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
5			Приём мяча двумя руками снизу	1
6			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
7			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
8			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
9			Позиционное нападение. Учебная игра	1
10			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
11			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
14			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
15			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
16			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
18			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
20			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
21			Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1
22			Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
23			Повторный инструктаж по технике безопасности	1
24			Двусторонняя игра	1
25			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
26			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
27			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
28			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
29			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
30			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
31			Приём мяча двумя руками снизу	1
32			Приём мяча двумя руками снизу	1
33			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
34			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
35			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
36			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
37			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
38			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
39			Позиционное нападение. Учебная игра	1
40			Позиционное нападение. Учебная игра	1
41			Позиционное нападение. Учебная игра	1
42			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
43			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
44			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
45			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
46		5	Верхняя подача мяча	1
47			Верхняя подача мяча	1
48			Верхняя подача мяча	1
49			Нижняя подача мяча	1
50			Нижняя подача мяча	1
51			Нижняя подача мяча	1
52			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
53			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
54			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
55			Верхняя подача, нижний прием	1
56			Верхняя подача, нижний прием	1
57			Верхняя подача, нижний прием	1

58			Нападающий удар, нижний прием	1
59			Нападающий удар, нижний прием	1
60			Нападающий удар, нижний прием	1
61			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
62			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
63			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
64			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
65			Соревнование в группах	1
66			Соревнование в группах	1
67			Соревнование в группах	1
68			Соревнование. Итоговое занятие	1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Мелекесский район"**

**МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

---

Воеводина Л.В.  
Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Первов И В.  
Приказ №272-о от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

б - класс

на 2023 - 2024 учебный год

1

Составитель: Николаев Сергей Анатольевич  
учитель физической культуры

**п. Новоселки**  
**2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 5-8 классах 34 учебных недель. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 2 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-8 классах на 68 учебных часов.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### **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;

##### **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).

### **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;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;  
 Подвижные и спортивные игры.  
 Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;  
 Упражнения для развития прыгучести;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):  
 Перемещения и стойки;  
 Действия с мячом. Передачи мяча;  
 Техника защиты:  
 Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперёд спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование 6 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	67
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

## Календарно-тематического планирования 6 класс

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	1
2			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
3			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
4			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
5			Приём мяча двумя руками снизу	1
6			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
7			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
8			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
9			Позиционное нападение. Учебная игра	1
10			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
11			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
12			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
13			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
14			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
15			Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
16			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
17			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
18			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
19			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
20			Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
21			Игра «Мяч через сетку» по основным правилам	1
22			Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1
23			Повторный инструктаж по технике безопасности	1
24			Двусторонняя игра	1
25			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
26			Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол»	1
27			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
28			Стойка игрока. Перемещение в сойке	1
29			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
30			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
31			Приём мяча двумя руками снизу	1
32			Приём мяча двумя руками снизу	1
33			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
34			Верхняя передача мяча в парах, тройках.	1
35			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
36			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
37			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
38			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
39			Позиционное нападение. Учебная игра	1
40			Позиционное нападение. Учебная игра	1
41			Позиционное нападение. Учебная игра	1
42			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
43			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
44			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
45			Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
46		5	Верхняя подача мяча	1
47			Верхняя подача мяча	1
48			Верхняя подача мяча	1
49			Нижняя подача мяча	1
50			Нижняя подача мяча	1
51			Нижняя подача мяча	1
52			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
53			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
54			Двухсторонняя игра с элементами волейбола	1
55			Верхняя подача, нижний прием	1
56			Верхняя подача, нижний прием	1
57			Верхняя подача, нижний прием	1

58			Нападающий удар, нижний прием	1
59			Нападающий удар, нижний прием	1
60			Нападающий удар, нижний прием	1
61			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
62			Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
63			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
64			Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
65			Соревнование в группах	1
66			Соревнование в группах	1
67			Соревнование в группах	1
68			Соревнование. Итоговое занятие	1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Мелекесский район"**

**МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

---

Воеводина Л.В.  
Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Первов И В.  
Приказ №272-о от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности  
**«Волейбол»**  
7 - класс

на 2023 - 2024 учебный год

1

Составитель: Николаев Сергей Анатольевич  
учитель физической культуры

**п. Новоселки**  
**2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 5-8 классах 34 учебных недель. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 2 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 5-9 классах на 68 учебных часов.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### **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;

##### **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).

### **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;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;  
 Подвижные и спортивные игры.  
 Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;  
 Упражнения для развития прыгучести;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):  
 Перемещения и стойки;  
 Действия с мячом. Передачи мяча;  
 Техника защиты:  
 Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперёд спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование 7 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	67
	<b>Итого</b>	<b>68</b>



## Календарно-тематического планирования 7 класс

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
3			Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1
4			Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.	1
5			Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра	1
6			Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.	1
7			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
8			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
9			Поддача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1
10			Поддача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.	1
11			Поддача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.	1
12			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
13			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
14			Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1
15			Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.	1
16			Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1
17			Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.	1
18			Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1
19			Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.	1
20			Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1
21			Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.	1
22			Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1
23			Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя руками. Игра.	1
24			Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1
25			Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.	1
26			Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1
27			Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.	1
28			Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1
29			Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.	1
30			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1
31			Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.	1
32			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
33			Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.	1
34			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1
35			Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.	1
36		5	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1
37			Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.	1
38			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1
39			Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.	1
40			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1
41			Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.	1

42			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1
43			Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.	1
44			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1
45			Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.	1
46			Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
47			Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.	1
48			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
49			Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	1
50			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1
51			Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.	1
52			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
53			Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.	1
54			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1
55			Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.	1
56			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1
57			Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.	1
58			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1
59			Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.	1
60			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
61			Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.	1
62			Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1
63			Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.	1
64			Система игры в защите. Соревнования между групп.	1
65			Система игры в защите. Соревнования между групп.	1
66			Учебная игра	1
67			Учебная игра	1
68			Учебная игра	1

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Мелекесский район"**

**МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом

---

Воеводина Л.В.  
Приказ №1 от «29» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Первов И В.  
Приказ №272-о от «29» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Волейбол»**

7 - класс

на 2023 - 2024 учебный год

1

Составитель: Николаев Сергей Анатольевич  
учитель физической культуры

**п. Новоселки**  
**2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Цели и задачи освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол» соответствуют целям и задачам обучения и воспитания, определяемыми федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и не противоречат целям и задачам реализации основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Зерносовхозская СШ имени М.Н.Костина. Новоселки»

Согласно календарному учебному графику на 2023/2024 учебный год в 9 классах 34 учебных недель. В соответствии с учебным планом среднего общего образования на 2023/2024 учебный год на изучение курса внеурочной деятельности «Волейбол» отводится 1 часа в неделю. Поэтому рабочая программа по учебному курсу внеурочной деятельности «Волейбол» рассчитана в 9 классах на 34 учебных часа.

**Цели** программы является укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

**Задачи** программы:

Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха. Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом. Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.

Воспитание моральных и волевых качеств.

### **Планируемые результаты**

**освоения программы учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **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;
- давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

##### **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;

##### **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).

### **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;

- Излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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

По окончании года обучения учащиеся должны:

-Уметь играть по правилам;

- Освоить технику верхней прямой подачи мяча;

- Освоить технику нападающего удара;

- Овладеть навыками судейства;

- Уметь управлять своими эмоциями;

- Знать методы тестирования при занятиях волейбола;

- Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;

- Овладеть техникой блокировки в защите;

- Овладеть техникой обучения индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении

### **Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Волейбол»**

#### **Основы знаний:**

Сведения о строении и функциях организма человека; Правила игры в волейбол;

Места занятий, инвентарь.

#### **Общефизическая подготовка:**

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;  
 Подвижные и спортивные игры.  
 Специальная физическая подготовка (практическая часть): Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий; Подвижные игры;  
 Упражнения для развития прыгучести;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;  
 Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Техника нападения (практическая часть):  
 Перемещения и стойки;  
 Действия с мячом. Передачи мяча;  
 Техника защиты:  
 Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола

Учебно-тренировочные игры

Физическая подготовленность

**Стойки и перемещения.**

Перемещения приставными шагами лицом вперед, правым, левым боком вперёд спиной вперед.

Ошибки: большой отрыв ступней от поверхности площадки; сильное вертикальное качание; большие шаги, прыжки, «скованность движений». Техника перемещений оценивается в пределах границ площадки (9х9 м). От лицевой линии по направлению к сетке перемещаются приставными шагами, левая нога впереди (4.5 м). Вдоль сетки перемещаются приставными шагами левым боком вперед (лицом к сетке), к лицевой линии - правым боком вперед, вдоль лицевой линии – приставными шагами спиной вперед, левая нога впереди (4.5 м), затем правая.

### Тематическое планирование 9 классы

№ п/п	Наименование разделов (общих тем)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Практическая подготовка	33
	<b>Итого</b>	<b>34</b>

## Календарно-тематического планирования 9 класс

№ п/п	Дата урока		Тема урока	Количество часов
	По плану	Фактически		
1			Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1
2			Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
3			Стойки игрока.	1
4			Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1
5			Игры, развивающие физические способности.	1
6			Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1
7			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
8			Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1
9			Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	1
10			Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
11			Совершенствование передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1
12			Передача снизу двумя руками над собой.	1
13			Передача снизу двумя руками над собой.	1
14			Передача снизу двумя руками в парах.	1
15			Передача снизу двумя руками в парах.	1
16			Совершенствование верхней прямой подачи.	1
17			Разучивание подачи в прыжке.	1
18			Развитие физических качеств.	1
19			Закрепление прямого нападающего удара.	1
20			Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	1
21			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
22			Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1
23			Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	1
24			Игры, развивающие физические способности.	1
25			Совершенствование одиночного блокирования.	1
26			Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	1
27			Совершенствование страховки при блокировании.	1
28			Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
29			Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	1
30			Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	1
31			Судейство учебной игры в волейбол.	1
32			Двусторонняя учебная игра.	1
33			Двусторонняя учебная игра.	1
34			Двусторонняя учебная игра.	1